Tamej Tamara Mate Sarva Shreth Cho: The Best Thing About You is

Kher, Anupam

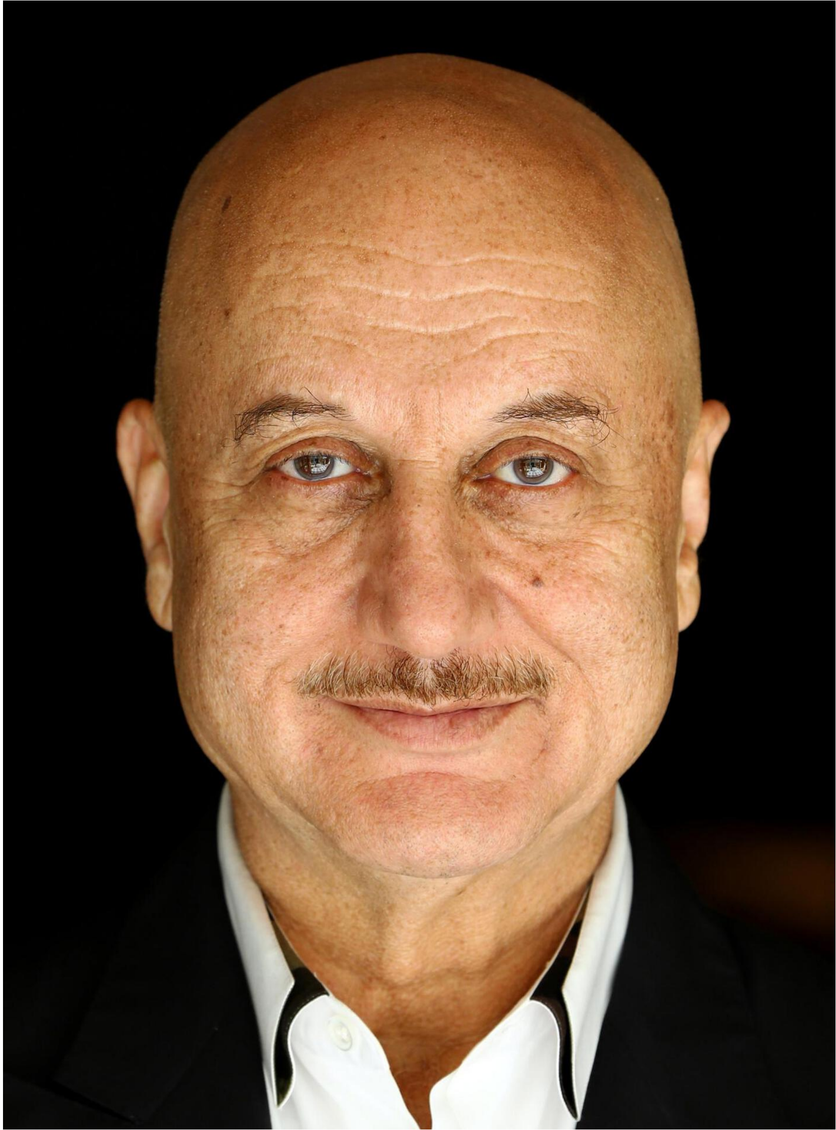
BEST SELLER

‘તમે જ તમારા મા
સર્વ શ્રેષ્ઠ છો’

`તમે જ તમારા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ છો’

Anupam Kher

THE BEST THING ABOUT YOU IS YOU!



THE BEST THING ABOUT YOU - GUJARATI VERSION

Anupam Kher

ISBN: 978-81-944665-7-4

Translated By - Virali Thakkar



શ્રી બુક સ્ક્વેર
ધીરજ સન્સ (ચોપાટી)ની સામે,
ગજાનન ગલી, મનસુખલાલ ટાવરની બાજુમાં,
અઠવાગેટ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૧.
મો. - +91 9227183776

E-mail: info@gajananbooks.in
Website: www.gajananbooks.in

પ્રતિ,

મારા દાદા

પંડિત અમરનાથ

જેમણે મને શીખવ્યું
`પલળેલો માનવી વરસાદથી ડરતો નથી.'

Contents

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

મેં બધુ મળીને ૪૫૦ કરતાં વધારે િફલ્મોમાં અેક્ટર તરીકે કામ કર્યું છે તેથી દુિનયાભરમાં મુસાફરી કરવાનો અને િવસ્તૃત ફલકમાં કામ કરતા મોટા અબજપતિથી માંડી સામાન્ય માણસ, દેશના પ્રમુખ તથા અન્ય મોટા સમુદાયને મળવાનો મોકો પ્રાપ્ત થયો છે. મારા માટે અાનંદની વાત છે કે, તેમની પાસેથી મને ઘણું જાણવા અને શીખવાનું મળે છે, મારે માટે અા હળવાશથી લેવાનો િવશેષાધિકાર નથી, કારણ કે હું લોકોને મળવાનો અાનંદ લઉં છું. મને તેમનું િવશ્લેષણ કરવાનો પ્રેરણાદાયક અધિકાર લાગે છે.

ખરેખર મને લાગે છે કે મારી પાસે લોકોનું િવશ્લેષણ કરવાની બક્ષિસ છે. તેમની સાથે વાત કરતાં હું કેટલીક વાર િવચારું છું કે કેવા પ્રકારનું જીવન તેઅો જીવતા હશે, કેવા પ્રકારના સંજોગોમાંથી તેઅો અાવે છે. તેમણે ઉછેરેલા કુટુંબો અને તેમને શું કાર્યાન્વિત રાખે છે? અેક અેક્ટર તરીકેની તાલીમે મને તેમના ચરિત્રને ઊંડાણથી સમજવાની અને તેમનામાં રહેલી શક્તિને પિછાણવાની મારી દૃષ્ટિ વધુ તીક્ષ્ણ બનાવી છે. તેઅો જે વાતાવરણમાં ઉછરેલાં છે, સંસ્કાર પામેલા છે અા બધાનો તેમની ઉપર શું પ્રભાવ છે. અા પ્રભાવ અા પદ માટે કેટલો ભાગ ભજવે છે તે અંગે હું િવશ્લેષણ કરી િવચાર કરું છું.

પરંતુ હું બીજાનાં િવશ્લેષણથી જ અટક્યો નથી. મેં સતત મારી જાતનું િવશ્લેષણ કરવાની કોશિશ કરી છે. દા.ત. પચાસ િફલ્મોમાં તમે િપતાના રોલમાં અેક જ સરખા તમારા ભાવો વ્યક્ત કરી શકો નહીં.તમારે અલગ કઈ રીતે વર્તવું અને તે માટે તમારે સતત તે રોલમાં ઊંડા ઉતરી કેવી રીતે તે રોલને અનુરૂપ અેક્ટીંગ કરવી તે માટે સતત સંશોધન કરવું જ પડે અને તે પ્રક્રિયા ત્યારે જ શરૂ થાય જ્યારે તમે તમારી જાતનું અવલોકન કરો.

થોડા વર્ષો પહેલાં મારા અેકાંકી નાટક `કુછ ભી હો સકતા હૈ'નું હું િચંતન કરતો હતો ત્યારે મારે માટે ફેરઅોળખની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ. મેં કરેલી િફલ્મોની સંખ્યા ગણો તો હું અેક ઘણો સફળ કલાકાર હતો. મારી પ્રશંસા અને જે પુરસ્કારો મેં જીત્યા છે તેના અાધારે તો કહી શકાય કે અા કામ પણ હું ઠીકઠીક સારી રીતે કરું છું.

િશમલામાં, નીચલા વર્ગના કલાર્કના કુટુંબમાં, બીજાનો સાથ મેળવવાનાં સ્વપ્ન સાથે, હું અેક છોકરા તરીકે ઉછર્યો હતો. મારી કલ્પનાથી પણ વધારે, પ્રસિદ્ધિ અને સંપત્તિ મેં હાંસલ કરી અને પછી અાપણા બધા સાથે જે બને છે તેમ મારા સ્વપ્ન મારા પર હાવી થઈ ગયા. મેં િવચાર્યું કે મારી પાસે સુવર્ણ સ્પર્શ છે અને કશું ખોટું થઈ શકવાનું નથી. અેક દાયકા પહેલાં જે માંગ હતી તે પ્રમાણે મેં પણ ઉધોગો માટે `સૉફ્ટવેર'ની જરૂરી સામગ્રી બનાવવાનું િવશાળ ઉત્પાદન અેક ઊભું કર્યું.

શરૂઅાતમાં મારે હસ્તક સૌથી વધારે સફળ ટેલિવિઝન કાર્યક્રમો હતા. તેનાથી સંતોષ નહીં માનતા મેં મારી પ્રવૃત્તિમાં વૈવિધ્યકરણ કર્યું. અે દિવસોમાં જે નવો ધંધો હતો તે (ઈવેન્ટ મેનેજમેન્ટ)માં હું પડ્યો અને મેં ઘણાં મોટા પ્રસંગો પાર પાડ્યા.

અાથી જે થવું હતું તે થયું. બીજે ધ્યાન અાપવાથી (મારા ધંધાઅોનું) અાખું માળખું તૂટી પડ્યું. ઘણું ઉત્પાદન િનષ્ફળ સાબિત થયું. તેને લીધે ધંધામાં જે અભિશાપ છે તે નાણાકીય ભીડ ઊભી થઈ. પરિણામે અાવક-જાવકના સરવૈયાનો તાલમેળ તૂટી જતા થોડા સમયમાં લેણદારોઅે માંડેલા અદાલતોના અનેક મુકદ્દમા હું લડતો થઈ ગયો. તે વખતે જ મેં મારું પોતાનું મૂલ્યાંકન કરી અા બધામાંથી કેવી રીતે પાર ઉતરવું તે અંગે પગલાં ભરવા માંડ્યાં

અને મેં મારી જાતને પૂછ્યું:

* ક્ષમતા કરતાં વધારે શા માટે કરવું?
* હું શેની પાછળ પડ્યો છું? સંપત્તિ કે સુખ? અથવા
* ઉત્પાદન કરતી મારી હરીફ કંપનીઓ કરતાં માત્ર વધારે મોટી પ્રસિદ્ધિ મેળવવા?

આ પ્રક્રિયા દરમિયાન મેં ઘણી હકીકતો શોધી અને મેં ઘણા પ્રયત્નો અને રિસર્ચ કરી. મારા અનુભવો જે મેં મારી `એક્ટર પ્રીપેર્સ' નામે ઓળખાતી શાળામાં કામે લગાડ્યા. (મેં ૨૦૦૫માં એ શાળા મુંબઈમાં શરૂ કરી હતી.) આજે `એક્ટર પ્રીપેર્સ' શાળા ચંદીગઢ, અમદાવાદ અને લંડનમાં પણ ચાલે છે. તે લોકોને પોતાની જાતને શોધી કાઢવાનું શીખવે છે.

એ રીતે મેં `ધી ચેન્જ વિધિન યુ' - `અંદરનો ફેરફાર'નું સ્પષ્ટ ચિત્ર તૈયાર કર્યું. મારા જીવનના અનુભવોના તથ્યોને આ પુસ્તકમાં નિરૂપી આપણા જીવનમાંથી જ શીખીને જિંદગીને નવો ઓપ આપી કંઈ રીતે સુધારી આગળ વધી શકાય તે દર્શાવવાના હેતુથી આ પુસ્તકનું સર્જન કરી બધાને અર્પણ કર્યું છે.

- અનુપમ ખેર

અાપણે બધા દુઃખી છીઅે

તમારો મૂડ બદલવા માટે પુષ્કળ છૂટક ખરીદી કર્યા કરવી અેવી ઘણી વાતો થાય છે; અેક નવો કીમિયો અે છે કે તમને જાદૂઈ રીતે સુંદર દેખાવ અાપવા માટેના નવા અસંખ્ય સૌંદર્ય પ્રસાધનો છે. દુઃખ અે છે કે અા ઉપચારોનો અાનંદ થોડા વખતમાં જ ઊડી જાય છે અને તમને શરૂઅાતમાં હતા તેટલા જ ઉદાસ છોડી જાય છે. અાનો અર્થ અે છે કે, બાહ્ય ઉપચાર કરતાં તમારા હૃદયથી પરિવર્તન લાવો જે તમને સુધારવા માટે કાયમી મદદ કરશે.

મહાન રશિયન રહસ્યવાદી અને નવલકથાકાર લીઅો ટોલ્સ્ટોય તેમની `અાન્ના કેરેનીના'ના નામની પ્રશિષ્ટ નવલકથામાં લખે છેઃ `દરેક દુઃખી કુટુંબ તેની પોતાની રીતે દુઃખી હોય છે'. હા, કોઈ પણ સુખી નથી અે સાચી વાત છે. અાપણે બધા જ દુઃખી છીઅે પરંતુ જુદા જુદા પ્રમાણમાં. અાપણા દુઃખના દેખીતા મૂળિયાં (અમુક રીતે, સમજી લીધેલી ઘણી િનષ્ફળતાઅોમાંથી ઉદ્ભવે છે. અા માટે િનષ્ફળ ગયેલા સંબંધો, બાળકો થવામાં િનષ્ફળતા, પૂરતા સંસાધનો મેળવવાની િનષ્ફળતા અને સારા દેખાવનો અભાવ વગેરે અસંખ્ય કારણો હોઈ શકે.

તમે નોંધ્યું હશે કે મેં સમજી શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. અાનું કારણ અે છે કે અા લક્ષણો ખરેખર અાપણી િનષ્ફળતાઅો નથી. બીજાઅોના દૃષ્ટિબિંદુના અાધારે તેમને અાપણે િનષ્ફળતાઅો તરીકે જોઈઅે છીઅે. અાવી સમજણની અસરો અંગે હું પછીથી ચર્ચા કરીશ. પૂરતાં નાણાં અાપણી બધી િનષ્ફળતાઅોને નાબૂદ કરી દેશે અેવી પ્રછન્ન અને વ્યાપક રીતે રખાતી માન્યતાને ચર્ચવાની અહીં હું ઈચ્છા રાખું છું, પરંતુ કમનસીબે અેવું નથી.

અા ગ્રહ ઉપર બીલ ગેટ્સ અને વૉરન બફેટ સૌથી વધુ સુખી વ્યક્તિઅો હોય અેવું નથી. હવે પછીનું ખાવાનું ક્યાંથી અાવશે તેની િચંતાને કારણે ગેટ્સ અને બફેટની ઊંઘ બગડે તેમ ન હોવા છતાં, બીજાની જેમ તેમના બાળકો, અંગત સંબંધો અને બીજી અસંખ્ય બાબતો તેઅોને પણ પજવતી હોય છે. તેમની પ્રચંડ પ્રતિષ્ઠાની જાળવણી બાબતમાં તેઅો પણ અતિ િચંતિત હોય છે, કારણ કે જ્યારે તમે તમારા ક્ષેત્રમાં પહેલા નંબરે હો, ત્યારે તમારે માટે બીજે કોઈ સ્થાને જવાનું હોતું નથી. માત્ર તમે જે સ્થાને હો તે સ્થાને ટકી રહેવા માટે તમારે ઘણા બધા હરીફો કે જે તમારી અાગળ નીકળી જવા વધારાનું કામ કરતા હોય છે, તેમની સામે વધારે સમય સંઘર્ષ કરતા રહેવું પડે છે. ઘરઅાંગણે જોઈઅે તો, મને ખાતરી છે કે, રતન ટાટા અથવા મૂકેશ અંબાણી અને તેના નાના ભાઈ અનિલની બાબતમાં અેવું જ છે.

હું ૧૯૮૦ના દાયકાને યાદ કરું છું ત્યારે મને યાદ અાવે છે તે મુજબ જ્યારે અા ગ્રહ પરના સૌથી વધુ ધનવાન લોકોની યાદી બનતી ત્યારે તેમાં હંમેશની જેમ બ્રુનીના સુલતાન હાસ્સાનલ બોલ્કીયાહ ટોચ પર રહેતા. અરે! અાજે પણ વેબસાઈટ પર તેમના સુવર્ણજડિત બોઈંગ-૭૪૭, તેમના ૧૧૭૮ અોરડાનો સોનાનો ઢોળ ચઢાવેલ ભવ્ય રાજમહેલના અને મોજશોખની પસંદગી તેમજ લેટેસ્ટ સુિવધા ધરાવતી મોટરગાડીઅોના સૌથી મોટા કાફલાના

િચત્રોની ભરમાર હોય છે.

પરંતુ મુખ્ય પ્રશ્ન અ‌ે છે કે તેઅ‌ો સુખી છે ખરા? ના. તેમના ભાઈ જેફ્રી બોલ્કીયાહે તેમની સાથે ૧૫ અબજ ડોલરની છેતરપિંડી કરી હતી અને સુલતાને તેમને પાછળથી સંબંધી તરીકે નાકબૂલ કર્યા ત્યાં સુધીમાં તો તેમના ભાઈઅ‌ે ખોટા ધંધાકીય સોદાઅ‌ોમાં તેમના ઘણા અબજો ગુમાવ્યા હતા.

તમે કહેશો કે બ્રુનીના સુલતાનનો િકસ્સો અપવાદરૂપ છે. તો મને અ‌ેક અંગત દાખલો અ‌ાપવા દો. અ‌ેક િનર્ધન અ‌ેક્ટર, ખર્ચને તો બાજુ પર રહેવા દો, પરંતુ હું કલ્પના કરી શકું તેના કરતાં વધારે નાણાં કમાતો સનસનાટી જગવતો અ‌ેક્ટર બની ગયો. પછી ફરીથી મારી કારકિર્દીની ટોચે હું લગભગ દેવાળિયો બની ગયો અને જેથી તમને કહી શકું કે નાણાં સુખ લાવી અ‌ાપતું નથી.

અ‌ાથી જ અ‌ાધ્યાત્મિક ગુરુઅ‌ોના દર્શન માટે પ્રયત્ન કરતા અસંખ્ય લોકોમાં સંપત્તિવાન અને પ્રખ્યાત લોકો પણ હંમેશાં હોય છે. અ‌ાથી જ્હોન સ્ટાઈનબેકની ઉચ્ચકોટીની `ધી પર્લ'-મોતી-`અમેરિકન સ્વપ્ન'નું િવવેચન વર્ણવતી લઘુનવલકથા છે, જેના વાચકોઅ‌ે લાંબા અરસાથી શોધી કાઢ્યું છે કે નાણાં અથવા પુષ્કળ સંપત્તિ, ચોક્કસ જ, સુખનો માર્ગ નથી.

જો પર્યાય નાણાં જવાબ નથી તો તેનાથી ખરીદાતી વસ્તુઅ‌ો પણ તમને `સારું લાગવાની' બનાવટી લાગણી જ અ‌ાપે છે. તમારો િમજાજ સુધારવા માટે અંતહીન ખરીદીની ઘણી વાતો થાય છે; નવું વાક્યાંશ છે તે `છૂટક ખરીદી'નો ઉપચાર અથવા તમને જાદૂઈ રીતે સુંદર દેખાવ અ‌ાપવા માટે નવાં અસંખ્ય સૌંદર્ય પ્રસાધનોની મોહિની. દુ:ખ અ‌ે વાતનું છે કે અ‌ા ઉપચારોના અ‌ાનંદ થોડા વખતમાં જ ઊડી જાય છે અને તમને શરૂઅ‌ાતમાં હતા તેટલા જ ઉદાસ છોડી જાય છે.

અ‌ેકલાં બાહ્ય સાધનોમાંથી સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી અ‌ેવી સમજણ અ‌ાવવાની અ‌ાપણમાં શરૂઅ‌ાત થઈ છે. પહેલાં તો અ‌ાપણે અ‌ાપણી જાતને જાણવાના અને અ‌ાપણે પોતે જેવા હોઈઅ‌ે તેવા બની રહેવાના ખ્યાલોને શોધી કાઢવા છે.

તમે તમને જાણો, છો તેવા બની રહો

જરાક અમથું અાત્મનિરીક્ષણ તમારા સ્વશોધના માર્ગે ખૂબ દૂર સુધી લઈ જશે. અેક વખત પ્રક્રિયા શરૂ થશે અેટલે તમારી મૂંઝવણના બદલે તમે તમારા મોટાભાગના પ્રશ્નોના જવાબો મેળવવાની શરૂઅાત કરશો.

અા પણે સક્રિય રીતે સુખની પાછળ પડવાનો હેતુ ન રાખીઅે પણ અાપણાં જીવનમાંથી દુઃખ અોછું કરવા તો ઈચ્છીઅે જ છીઅે અને અાપણે અા કરીઅે અેટલે જાણીશું કે કુદરતી રીતે જ અાપણા સુખની માત્રા વધે છે.

અાપણે દુઃખને દૂર ન કરી શકીઅે તો કેવી રીતે ઘટાડી શકીઅે? `બધા માર્ગો ઈશ્વર તરફ જાય છે.' અે જૂની કહેવત અેવું દર્શાવે છે કે અા ધ્યેય હાંસલ કરવાના ઘણા બધા માર્ગો છે. અાપણા જીવનમાંથી દુઃખ ઘટાડવાની બાબતમાં પણ અેવું જ છે. અા સુખનું ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે અાપણને સૌથી વધુ શું કનડે છે તે જાણી દૂર કરવા પર રહેલો છે.

પરંતુ નુસખો ગમે તે હોય મૂળભૂત બાબત સોક્રેટિસના તત્ત્વજ્ઞાન જેટલી જૂની છે. પહેલાં `જાતને જાણો'. અા ગ્રીક લોકોનું જૂનું સૂત્ર હોય તો પણ તે કાયમી છે. અેક અર્થમાં, અાપણે કોણ છીઅે તે જાણતા નથી તેથી જ અાપણે જેવા છીઅે તેવા છીઅે.

અાજના યુવાનો તેમની કારકિર્દીની પસંદગીમાં ગૂંચવાયેલા હોય છે અથવા તો તેમના િવજાતીય િમત્રોમાંથી કોની સાથે તેમણે સ્થાયી થઈ જવું તે બાબતમાં મંથન કરતા હોય છે. અામ શા માટે બને છે? કારણ કે તેઅો ખૂબ અચોક્કસ હોય છે. તેઅો પોતાની જાતને ખરેખર જાણતા હોતા નથી.

વિવિધ સ્થળોઅે ફરવાનું અને પોતાની જાતને જાણવાનું જાણે પરદેશના લોકો માટે ઘણી વધારે અાધુિનક રીત છે. ઘણાં ભારત અાવે છે, ગૂંચવણભર્યા નવા સત્યોની શોધમાં, પરંતુ સત્યો તો જેટલા સનાતન છે તેટલાજ સરળ પણ છે. જેવાં કે `તમારી જાતને જાણો.'

અાપણા સમાજના ખોખલાપણા, અાંતર માળખાકીય સુવિધાઅોની િબનકાર્યક્ષમતા, જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં બધે જ વ્યાપેલો પ્રચંડ ભ્રષ્ટાચાર, અાપણી િનરાશાજનક રાજકીય પદ્ધતિ, જે કાર્ય કરવા કાર્યક્ષમ છે, પરંતુ કરી ન શકતા લોકોને અાખી િજંદગી ગુસ્સાથી ફાટી પડતા મેં જોયા છે. તેઅોના ઉપર તેમના મા-બાપ અથવા તેમના સાથીઅોની અસર હતી. બીજાઅો કોઈ કારકિર્દી ઝડપી લે છે અથવા અેની ખરાબ બાબત-લગ્ન કરી લે છે, કારણ કે તેઅો તેમની પોતાની જાતને અોળખતા નથી અથવા તો તેઅો વધારે પડતા અાત્મવિશ્વાસી છે તેથી તેઅો બહેતર શું છે તે જાણતા નથી. અાનું અંતિમ પરિણામ જીવનભરનું દુઃખ હોય છે.

અાથી જો તમારી િજંદગીમાં તમને દુઃખી કરતા કોઈ કારણો હોય તો તમારી જાતનું િનરીક્ષણ કરવાનું હમણાં જ શરૂ કરો. કોઈ અેકાંતમાં શાંત ખૂણે બેસી જાવ અને તમને શું દુઃખી કરે છે તે શોધી કાઢો. તમારી જાત સામે માનસિક રીતે અેક અરીસો ગોઠવી દો અને તમને દુઃખી કરતા બધા જ પરિબળો અને તેની અસરો અંગે અેક પ્રામાણિક યાદી બનાવો.

શું તમારા િકશોરવયના દીકરાના પરીક્ષાના ખરાબ પરિણામને કારણે તમને ગુસ્સો

અાવે છે? કદાચ તમે થોડા મહિના અેની પાછળ લાગો અને તે તમારી દમનકારી રીતોનો ઉગ્ર િવરોધ પણ કરે. અાથી તેને કોફી પીવા માટે બહાર લઈ જાવ અને તેની સાથે શાંતિથી વાતચીત કરવાની કોશિશ કરો અને પછી જુઅો કંઈ ફેર પડે છે?

તમારા બોસ તમારાથી કદી ખુશ થતા નથી? શા કારણે તેમ થાય છે? શું હોઈ શકે? તમારું અવ્યવસ્થિત કામ કે તમારી સમયસર કામ કરવાની િનષ્ફળતા? િવચારો!

જરાક અમથું અાત્મનિરીક્ષણ તમને સ્વની શોધમાં ઘણું મદદરૂપ થશે. અેકવાર પ્રક્રિયા શરૂ થાય અેટલે તમે પરેશાનીને બદલે તમારા મોટાભાગના પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવાની શરૂઅાત કરવા લાગશો અને ત્યારબાદ તમારી જાતને જાણ્યા પછી, અાગળના પગલા માટે તૈયાર થાવઃ તમારી જાત જેવી છે તેવા બનો.



અેક જૂની કહેવત છેઃ `જો અાપણા જીવનમાં વેદના ન હોય તો અાપણે તે ઊભી કરીઅે છીઅે.' હા, મેં વારંવાર નોંધ લીધી છે કે અાપણામાંના ઘણા, બીજા કોઈ જેવા બનવાના અથવા તો તેમની જેમ વર્તવાના પ્રયત્ન કરીઅે છીઅે અથવા તો સફળ માણસો કેવી રીતે વર્તે છે તેનો િવચાર કરીને તે પ્રમાણે વર્તીઅે છીઅે. અાવું સુધારેલું વર્તન અનિવાર્યપણે િનમ્નકક્ષાની સ્વ-પ્રતિષ્ઠામાંથી ઉદ્ભવે છે; અને તે પણ અેવી માન્યતામાંથી કે અાપણે ઉતરતી કક્ષાની વ્યક્તિઅો છીઅે જ્યારે કેટલાક બીજાં અાપણા કરતાં ચઢિયાતા છે.

બીજાઅોની સારી અને રચનાત્મક બાબતોને અનુસરવાના પ્રયત્ન કરવા, તેમાં કંઈ ખોટું નથી. ખરેખર તો અે અેક ઘણું રચનાત્મક લક્ષણ છે, કારણ કે અે દર્શાવે છે કે અાપણે સંપૂર્ણ નથી તે અાપણે કબૂલીઅે છીઅે. જેઅો પોતે સંપૂર્ણ છે ને બધી જ ભૂલો બીજાઅોની છે તેવું મનોવલણ ઘણા ધરાવે છે. તેના કરતાં તો ઉપરની અવસ્થા ચોક્કસ જ વધારે અાવકાર્ય છે. અલબત્ત બીજાઅોના મનોવલણની અસર થવી અથવા અાપણે સમજીઅે તે જ અાદર્શ વર્તનનો નમૂનો છે તેને પણ અેક મર્યાદા છે.

હું જ્યારે કહું છું કે અાપણે બીજી વ્યક્તિ બનવા પ્રયત્નો કરીઅે છીઅે ત્યારે બનાવટી સ્વભાવથી અથવા તો દંભી ભાષામાં બોલીઅે છીઅે અથવા અસ્વસ્થતાનો િનર્દેશ કરતી સ્વસ્થ જીવનશૈલીથી જીવતા હોઈઅે છીઅે, અેટલું જ હોતું નથી. તેમાં ઘણું ઊંડું રહસ્ય હોય છે અને તેને કારણે મૂળભૂત રીતે અાપણે કેવા હોવા જોઈઅે તે બાબતના અાપણા ખ્યાલોને અનુસરવા માટે અેક તદ્દન નવા જ વ્યક્તિત્વને અપનાવવાનો પ્રયત્ન અાવશ્યક બને છે.

અાથી અાપણે અેક મહોરું પહેરીઅે છીઅે. દા.ત. શરૂઅાતમાં અાપણે કાર્યાલયમાં ઉપરી જેવા બનવા માટેનું અેક મહોરું ચડાવીઅે છીઅે. પછી અાપણી વિવિધ ભૂિમકાઅો ભજવવા માટે ઘણા મહોરાં પહેરીઅે છીઅે. પત્ની માટે અેક, બાળકો માટે બીજું અને પાડોશીઅો માટે વળી ત્રીજું. અાથી અાવા અનેક મહોરાં ઝડપથી અાપણાં પર હાવી થઈ જાય છે અને અાપણે ખરેખર કોણ છીઅે તે જ અાપણે જાણતા નથી.

ફ્રેંચ નાટ્યકાર `જીન અેનાઉલના' ઉત્કૃષ્ટ નાટક `બેકેટ' જેમાં થોમસ બેકેટ ચંચળવૃત્તિના માણસ જેવા િસ્થર દરબારીને કહે છેઃ `હું અાશા રાખું છું કે જ્યારે તારું માથું

ફરતું અટકશે ત્યારે તારું મોઢું અાગળની બાજુ તરફ હશે!' અામાં જ દુઃખનું બીજ રહેલું છે, કારણ કે અાપણે ગમે તેટલા ફાંફા મારીઅે તો પણ અાપણે અાપણા બદલાતા રહેતા વલણથી અેક દિવસ કંટાળવાના જ છીઅે.

દાખલા અાપીને મને સમજાવવા દો. કંપની જગતમાં જેમ જેમ અાપણે ઊંચા સ્થાનોઅે જતા જઈઅે છીઅે તેમ તેમ અે માન્યતા દૃઢ થતી જાય છે કે અાપણે સંયમી થવું જોઈઅે અને કદી પણ હસવું જોઈઅે નહીં. હસવાનું અે છીછરાપણાનો િનર્દેશ કરે છે અેવું મનાય છે. અાદર્શ તો અે છે કે અાપણે સોગીયું મોઢું રાખીને અભિવ્યક્તિ કરવી જોઈઅે. જાણે કે કંપનીની અાપત્તિઅો અાપણા પર જ અાધારિત હોય. દા.ત. મેં મુસાફરી કરી છે તે ધંધાકીય વર્ગના બધા જ િવમાની ઉડ્ડયનમાં, મેં માત્ર અે જ જોયું છે કે મારા સહપ્રવાસીઅો દેખાવ અને વર્તનમાં અતિ અૌપચારિક હતા, બધાઅે જ લાઈનીંગવાળા ખમીસ પહેર્યાં હતા. બધા જ નાણાકીય વર્તમાનપત્રો વાંચતા હતા. કદી હસતા નહીં ને તેમના સહપ્રવાસીઅો બાબતે ભાગ્યે જ સભાન હતા અને જ્યાં િવમાન ઉતરે, દા.ત. િદલ્હી. ત્યાં તેમાંનો અેકાદ તેના છાપાવાળી સ્ટાઈલથી તમારી તરફ અેક ફિક્કું હાસ્ય ફેંકીને તમને પૂછશે, `તમે િદલ્હી જાવ છો?'

જો તે માત્ર પોતાના `સ્વ' જેવો બની રહે, હસે અને ખુશ થાય તો? અને જો બધાં જ અેમ કરે તો? તો િવમાનના બધા મુસાફરો ઘણાં સુખી બની જશે.

ગુસ્સાનું લક્ષણ

પચાસથી ઉલટી બાજુ ગણવા માંડો, તે તમારા મગજના તાર્કિક ભાગને અતાર્કિક ભાગ પર હાવી કરે છે, કારણ કે તેનાથી તમારા પર, ગુસ્સાનો પ્રવાહ તોડીને અાંકડાઅો પર અેકાગ્ર થવાનું દબાણ અાવે છે.

પ્રસ્તાવનમાં મેં દર્શાવ્યા મુજબ અા નાનકડું પુસ્તક લખવાનો મારો ઈરાદો અાપણાં જીવનને સુધારવા માટે પરિવર્તનની શરૂઅાત કરવાનો છે અને પ્રગતિનો અેક માત્ર માર્ગ અાપણી મર્યાદાઅોને અોળખવાનો તેમજ ઉકેલ શોધવાનો છે. અાગલાં પ્રકરણમાં મેં પાસાંનો અછડતો ઉલ્લેખ કર્યો જે અાપણામાંના કેટલાંકને કનડે છે. કદાચ નીચા સ્વ-અાદરની લાગણીને કારણે બીજા કોઈ બની રહેવાની તીવ્ર ઇચ્છાને કારણે. અા પ્રકરણમાં બીજો મહત્ત્વનો પ્રશ્ન જે ઘણી બધી વિશાળ સંખ્યાના લોકોને અાજે કનડે છે તે `ગુસ્સા'ની ચર્ચા કરવાનું હું પસંદ કરું છું.

અાપણે બધા જ જાણીઅે છીઅે કે, `ગુસ્સો' અાપણા શરીરના તંત્રોને કેટલી ભારે નુકસાની કરે છે. લોહીનાં ઊંચા દબાણથી મગજની નસ ફાટી જવાથી માંડીને, ધમનીના રોગો સુધીની, તેથી હું તેને અહીં દોહરાવીશ નહીં. અામ છતાં અાજે અતિશય મોટી સંખ્યામાં લોકો ગુસ્સાના ઘણાં હુમલા અાવે તેવું વલણ ધરાવે છે.

ગુસ્સાના લક્ષણોના હુમલા અાપણે કેવી રીતે ખાળી શકીઅે? ઘણાં માર્ગો છે. જે બીજી જગ્યાઅે નોંધ્યા છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી, દસ સુધી ગણવાથી માંડીને ધ્યાન સુધીના. તેમાંના દરેકના તેમની વિશેષતા અને ફાયદા છે, પરંતુ અામ કરવાથી પણ પ્રશ્નો ચાલુ રહે છે. તો અાપણે કરીઅે શું?

ચાલો અા પ્રશ્નને અાપણે વૈજ્ઞાનિક રીતે હલ કરીઅે. તમે સામાન્ય સ્થિતિમાં હો ત્યારના તમારા શ્વાસોચ્છવાસને ચકાસો. તમારાં ધ્યાન પર અાવશે કે તમારો શ્વાસ અેકધારો અને લયબદ્ધ હશે. હવે જ્યારે તમે તમારી સ્વસ્થતા ગુમાવવાની શરૂઅાત કરો ત્યારથી તમારી જાતનું અવલોકન કરો. તમારા ધ્યાનમાં અાવશે કે તમારા શ્વાસ છીછરા હશે અને તમે હાંફતા હો તે રીતે ઝડપથી અાવતા હશે. અાથી ગુસ્સાના અાવતા અાક્રમણને ખાળવાની અેક દેખીતી રીત ઊંડા શ્વાસ લેવાની અને છીછરા શ્વાસને અટકાવવાની છે.

તમે કહેશો કે અા ઉપાયમાં નવું કંઈ નથી, પરંતુ ચાવી અે છે કે અાપણે બધા કરીઅે છીઅે તે અાપણી છાતી ભરાય તેવો શ્વાસ લેવાનો નથી. હજારો વર્ષો પૂર્વે અાપણા યોગીઅોઅે સિદ્ધ કરેલી અને અાજે પણ યોગની શાળાઅોમાં જે શીખવવામાં અાવે છે તે સાચી તકનીક અે છે કે અાપણું પેટ ભરાઈ જાય તેવા ઊંડા શ્વાસ લેવાના હોય છે.

અાપણા પશ્ચિમાભિમુખ સમાજમાં અાપણે છીછરા શ્વાસ લેનારની સભ્યતા બની ગયા છીઅે. અાપણી શાળાઅોના પી.ટી. (શારીરિક તાલીમ)ના વર્ગમાં જે અાપણને શીખવાડ્યું હતું તે મુજબ અાપણો અંગવિન્યાસ છાતી બહાર ને પેટ અંદરનો હોવો જોઈઅે. પરિણામે જ્યારે અાપણે શ્વાસ લઈઅે છીઅે ત્યારે અાપણે અાપણા ફેફ્સાંના મધ્ય

અને ઉપરના ભાગનો જ ઉપયોગ કરીઅે છીઅે. હવે સાંભળો, િનષ્ણાંતો શું કહે છે તે. વોશિંગ્ટન ડી.સી.ના સેન્ટર ફોર માઈન્ડ/બોડી મેડિસીનના જેમ્સ ગોર્ડન કહે છે,

``જ્યારે તમે ફેફ્સાંના નીચલા ભાગમાં હવા ભરો છો ત્યાં પ્રાણવાયુનો સૌથી વધુ કાર્યક્ષમ િવનિમય હોય છે અને બધું જ બદલાય છે. હૃદયની ગતિ ધીમી પડે છે, લોહીનું દબાણ નીચું જાય છે, સ્નાયુઅો અારામ મેળવે છે, િચંતા અટકી જાય છે અને મન શાંત થાય છે.''

અા િવચારણા બાબતમાં ગોર્ડન અેકલા નથી, તેમના અભિપ્રાયોનું સમર્થન કરનારા પશ્ચિમનાં ઘણા બધા સંશોધકો છે. જેમને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી સાચી તકનીકના નોંધપાત્ર પરિણામો મળ્યા છે.

અને જો તમને હજુ પણ શંકા હોય તો, કોઈ બાળકને શ્વાસોચ્છવાસ લેતું જુઅો અને તેનું પેટ જે રીતે અાપણા પેટ ઊંચા નીચા થવા જોઈઅે તે રીતે ઊંચું નીચું થતું તમે જોશો.

અેક બીજો પુરાતન ઉકેલ છે. જે મુજબ ગુસ્સાનો સામનો કરવા માટે જરા અાંચકો અાપવાનું જરૂરી છે. દસ સુધી જ ગણતરી ન કરશો. પચાસથી ઉલટી ગણતરી કરજો. તે તમારા મગજના તાર્કિક િવભાગને અતાર્કિક િવભાગ પર હાવી કરે છે, કારણ કે તેનાથી તમારા પર ગુસ્સાનો પ્રવાહ તોડીને અાંકડાઅો પર તમારું ધ્યાન અેકાગ્ર કરવાનું દબાણ અાવે છે.

ફરીવાર જ્યારે તમને તમારો ગુસ્સો કાબૂ બહાર જતો લાગે ત્યારે ઉલટી બાજુ ગણવાનું ચાલુ રાખજો અને સાચી રીતે ઊંડા શ્વાસો લેજો.

અસંતોષ એ એક રોગ છે

બીજાઓ પાસે પુષ્કળ (ધન) હોય ત્યારે આપણે તેમના વિશે ગમે તેમ બોલી શકીએ, આપણી સ્થિતિ માટે વસવસો કરી શકીએ, નિઃસાસો નાંખી અને દોષારોપણ કરી શકીએ છીએ, કમનસીબે આવા વિચારો, પશ્ચિમના લોકોએ જે શોધી કાઢ્યું છે તે મુજબ, ભૌતિકવાદ અને ભારે અનર્થના માર્ગે લઈ જાય છે.

પહેલાં પ્રકરણમાં દર્શાવ્યું હતું તેમ, વિવિધ પ્રમાણમાં દુઃખને કારણે આપણે બધા જ અસંતોષી છીએ. અસંતોષ એક રોગ જેવો છે. જો તેનો ઉપાય ન કરીએ તો તે વકરતો જાય છે.

અલબત્ત દરેક જણને અસંતોષી હોવાના અનેકાનેક કારણો હોય છે, પરંતુ તે બાબતના ઘણાં વધારે કારણો છે. તેઓ એવા ન હોવાં જોઈએ. જેને હું રચનાત્મક ધોરણીકરણ કહું છું તેમાં તેની સમજણ રહેલી છે.

રચનાત્મક ધોરણીકરણનો અર્થ હું શું કરું છું તે મને સમજાવવા દો. કોઈક સવારે તમે જાગો અને વ્યાજબી કારણોસર ખૂબ દુઃખી થઈ શકો છો. તમારી કામવાળી કહે છે કે તેને એક રજા જોઈએ છે, તમારા ડ્રાઈવરનો ફોન આવે છે કે તે મોડો આવશે જેથી તમારા મિત્રોને કિટી પાર્ટીમાં મળતાં પહેલાંની સૌથી અગત્યની તમારી હેરડ્રેસર સાથેની નક્કી કરેલી મુલાકાત માટે તમને મોડું થશે. તમારી દીકરીએ નાની વાતમાં ક્રોધમાં ધમપછાડા કર્યા અને જે હંમેશાં બને છે તેમ તમારા પતિ શહેરમાં નથી.

અથવા જો તમે પુરુષ હો તો આજે સવારની તમારી રજૂઆત બાબતમાં તાણ અનુભવતા હોઈ શકો, કારણ તમારા વિભાગનું વેચાણ લક્ષ્ય કરતાં ઘણું ઓછું હોય, તમારા ડ્રાઈવરનો દીકરો માંદો છે તેથી તમારે તમારી જાતે જ ગાડી ચલાવીને કામે જવું પડે તેમ છે. તમારી સાંજની, અસીલ સાથેની મિટિંગ માટેની સ્લાઈડો તૈયાર કરવાનું તે ભૂલી ગયો છે. તમારો કાર્યવાહક મદદનીશ આ કારણે કામમાં ઊણો ઉતર્યો છે અને તમને એવી લાગણી થાય છે કે તમારો પરચેઝ મેનેજર ખાનગીમાં લાંચ માંગે છે. આ યાદી લાંબી થતી જાય છે... હા આ બંને જણાને અસંતોષી થવા માટે પૂરતા કારણો છે અથવા તેઓ એવું માને છે.

પરંતુ એક ક્ષણ માટે આપણે ચિંતન કરીએ. કેટલા ભારતીયોને ત્યાં કામવાળીઓ અને ડ્રાઈવરો હોય છે? આપણામાંના કેટલાને મોટરગાડીના માલિક થવાનો વિશેષાધિકાર હોય છે? આપણામાંના કેટલાને દબાણયુક્ત પણ સારા પગારનું કામ હોય છે? આપણામાંના કેટલાને કિટી પાર્ટીમાં આમંત્રણ મળે છે? જે ક્ષણે તમે તમારી જાતને આ પ્રકારનાં પ્રશ્નો પૂછશો તે ક્ષણે જવાબ તમારા મનમાં ઘૂમરાયા કરશે અને અમુક પ્રમાણમાં મનની શાંતિ લાવશે. ટાળી ન શકાય તેવું સત્ય એ છે કે તમે એક નાની અને ઘણા વિશેષાધિકારવાળી લઘુમતીમાં છો તમારે અસંતોષી થવાનું બહું જૂજ કારણ છે.

આ પ્રક્રિયામાં આપણે કર્યું શું? વિપુલ પ્રમાણમાં રહેલા આપણા કરોડો દેશવાસી સ્ત્રીપુરુષો, જેમની પાસે નથી વીજળી, નથી ઘરો, જેઓ વારંવાર ભૂખ્યા સૂવે છે અને જેમની

પાસે અનિશ્ચિત અાવતીકાલ માટે નથી કોઈ બચત; તેમની સાથે અાપણા ધોરણોની સરખામણી કરો.

અાપણે કેટલા બધા િવશેષાધિકાર ધરાવનાર છીઅે અેવું જ્યારે અાપણે િવચારીઅે ત્યારે તે રચનાત્મક ધોરણીકરણ છે. જોકે અાપણે નવી િદલ્હીના ગોલ્ફલિન્ક્સ, હૈદરાબાદના બનજારા િહલ્સ અથવા મુંબઈના મલબાર િહલ જેવા અતિસમૃદ્ધ િવસ્તારમાં રહેતા અાપણા િમત્રો સામે પણ અાપણા ધોરણો લાગુ પાડી શકીઅે અને તેમની પાસે ઘણું વધારે છે તે માટે ગમે તેમ બોલી શકીઅે, અાપણી િસ્થતિ માટે વસવસો કરી િનઃસાસા નાંખી અને દોષારોપણ કરી શકીઅે છીઅે. કમનસીબે અાવા િવચારો, પશ્ચિમના લોકોઅે જે શોધી કાઢ્યું છે, તે મુજબ ભૌતિકવાદ ભારે અનર્થના માર્ગે લઈ જાય છે.

અેક નમ્ર બનાવતો િવચાર હું તમારી સાથે વહેંચવા માંગુ છું, જે ઘણા વર્ષો પહેલાં મને જાણવા મળ્યો અને જે મારા મનમાં અાજ સુધી ટકી રહ્યો છે; જ્યાં સુધી મેં પગ વગરની અેક વ્યક્તિને જોઈ નહીં, ત્યાં સુધી જ અેક જોડી બૂટ માટે હું તરસતો રહ્યો. અા નમ્ર બનાવતા િવચારની સમર્થ કલ્પના મારી સાથે હંમેશાં ટકી રહી છે. તેવી જાતનું જ ગાંધીજીનું કથન છે:

``અા દુિનયાની જરૂિરયાતો માટે બધું જ પૂરતું છે, પરંતુ દુિનયાના લોભ માટે પૂરતું નથી.''

અા પાસાંઅો ઉપર િવચારજો, વાગોળજો અને તમે જ્યારે ફરી વાર અસંતોષી હશો ત્યારે તમને જવાબો મળી જશે.

તમારી જાતનું પૃથક્કરણ કરો

અાપણે ચોક્કસપણે અાપણી શક્તિઅોનો લાભ લઈ શકીઅે અને જે કોઈ બાબતમાં અાપણે કુશળ હોઈઅે તેમાં અાપણે સખત મહેનત કરીઅે, પરંતુ અાપણે અાપણી જાતના થયેલા ખુશામતિયા મૂલ્યાંકનથી દોરવાઈ જવું જોઈઅે નહીં.

જેમની સાથે િજંદગી ગેરવ્યાજબી રીતે વર્તી છે અને પોતે સંજોગોના ભોગ બન્યા છે તેવા લોકોની દુઃખભરી વાતો (સાંભળવા) માટે બહુ દૂર નહીં જવું પડે. જે સફળતાની પાછળ પડે છે, સફળતા મેળવે છે તેને દુિનયા પૂજે છે. મારું માનવું છે કે અા અેક સ્વાભાવિક વલણ છે.

હું અેવા દારૂડિયાઅોને મળ્યો છું, જેઅો તેમનાં દારૂના વ્યસનને વ્યાજબી ઠેરવવાનું કારણ તેમની પત્નીઅો તરફનો અસંતોષ અને તેમને ટોક ટોક કરતી હતી તેને ગણાવે છે, પરંતુ તેમના કુટુંબીઅોની સાથે વાત કરો તો તમેય અેકસરખી બીજી અડધી વાતો સાંભળશો. જે ક્ષેત્રોમાં અભિપ્રાયો અાત્મલક્ષી હોય છે તેમાં જે તે બાબતો વધારે ગૂંચવણભરી બને છે.

અાશ્ચર્યજનક રીતે દુઃખ, જેઅો સફળ અથવા સંપત્તિવાન નથી, તેઅો પૂરતું જ મર્યાદિત નથી. દુઃખ મને (બધાને) સમાન સ્તર પર લાવનાર મહાન (તત્ત્વ) જણાયું છે. દુઃખ-ધનવાન ધંધાદારીને તેનો દીકરો નાણાંના દુરૂપયોગ કરતો જણાય છે. દરેક વ્યક્તિ દુઃખને અલગ અલગ રીતે મૂલવતો હોય દા.ત. ઘરની બહાર બહુ રહેતા અધિકારીને તેની પત્ની િબનવફાદાર છે તેની જાણ થાય, ઉદ્યોગપતિ તેના હરીફો ઝડપથી અને વધારે િવકાસ કરીને પોતાની અાગળ નીકળી જતાં જુઅે છે ત્યારે દુઃખ થાય છે.

અા બધા સફળ અને િનષ્ફળ લોકો માટેનો મંત્ર સરળ છે. સુખ તમારા હાથમાં છે. અાનો સાર અે છે કે, તમારી મહત્તમ શક્તિ વડે અા સમસ્યા કે નબળાઈને કેટલી ઘટાડી શકો છો તેના પર રહેલો છે. કંપનીઅોની ભાષામાં તેને `સ્વોટ' પૃથક્કરણ કહેવાય છે, જે Strengths, Weakness, Opportunities and Threats. શક્તિઅો, નબળાઈઅો, તકો અને જોખમોના (અંગ્રેજી શબ્દોના) પહેલા અક્ષરોનું ટૂંકું સ્વરૂપ છે.

ગુણદોષનું મૂલ્યાંકન જ પૂરતું નથી. તમે શું બનવા માંગો છો તેની સામે તેનું ધોરણીકરણ કરવાનું હોય છે અને તેમાં જ મુશ્કેલી રહેલી છે. અાપણા બધામાં અાકાંક્ષા તો હોવી જ જોઈઅે, પરંતુ સંતોષની અલ્પમાત્રાની ચાવી અે જોવામાં છે કે તે અાપણા સ્વોટના પરિમાણો પ્રમાણે જ હોવું જોઈઅે. અાપણે ચોક્કસપણે અાપણી શક્તિઅોનો લાભ લઈ શકીઅે અને જે કોઈ બાબતમાં અાપણે કુશળ હોઈઅે તેમાં અાપણે સખત મહેનત કરીઅે, પરંતુ અાપણે અાપણી જાતના ખુશામતિયા મૂલ્યાંકનથી દોરવાઈ જવું જોઈઅે નહીં. જે અાપણી પ્રગતિનો માર્ગ રૂંધે છે.

જો હું ૫ ફૂટ ૮ ઈંચનો હોઉં અને હું ૬ ફૂટનો બનવા માંગતો હોઉં, તો હું મારું પોતાનું દુઃખ સર્જી રહ્યો છું. જો મારો અવાજ મોટા દેડકાં જેવો હોય અને હું ગઝલ ગાયક બનવાની

અાશા રાખતો હોઉં તો હું મારી જાતને દુઃખની કચરાપેટીને હવાલે કરું છું. જો મારો દેખાવ અતિસામાન્ય હોય અને હું જાહેર જનતાની પ્રેરણામૂર્તિ બનવા માંગતો હોઉં તો મને ખાતરી નથી કે હું સફળતાના માર્ગે છું. િસવાય કે મને અેક્ટર તરીકેની પડતી પ્રતિભાને લોકોઅે િબરદાવી હોય.

મારો મંત્ર દંગ કરી દે તેવો સરળ હોય, યાદ કરો મેં તમને કહેલું કે શોધવા જરૂરી હોય તેવા મહાન સત્યો છે જ નહીં, પરંતુ તે તમને તમારી જાતની ખોજમાં મદદરૂપ થશે. જો તમે તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક હશો તો તમે જે દુઃખના વમળમાં ફસાયેલા હશો તો તે તમને તમે ક્યાં ખોટા પડ્યા છો અને તમારે ફરીથી અાત્મવિશ્લેષણની ક્યાં જરૂર છે તે શોધી કાઢવામાં મદદરૂપ થશે.

સંચાલક અને ધંધાદારી માણસનું દુઃખ તેમની પત્ની અને કુટુંબ પ્રત્યે ઘણું અોછું ધ્યાન અાપવામાંથી ઉદ્ભવ્યું છે તે શોધી શકે. ઉધોગપતિઅે અે નક્કી કરવું પડશે કે તે વધારે સુખી થવા માંગે છે કે બધો વખત તેના ઉપર ઝળૂંબી રહેલું અલ્સર મેળવવા માંગે છે. તે દરેકને માટે પસંદગી તેની પોતાની હશે.

ધનવાન અને પ્રખ્યાત થવાનો હેતુ અે ઘણી મોટી લાલચ છે. શાંત અને સ્વસ્થ સમજણ અે છે કે દરેક જણ તેવો નહીં થઈ શકે. કોઈ પણ, સારા િશક્ષકો, ઝવેરીઅો, િડઝાઈનરો, વકીલો બનીને પણ સુખ પામી શકે છે. જેટલા જલદી અાપણે તે માર્ગે જવાનું શરૂ કરીઅે તેટલું બહેતર છે.

સરખામણી જન્માવે છે પસ્તાવો

વર્તમાનપત્રની સામાજિક રોજનીશી અને ઉચ્ચજીવન અંગેની પૂર્તિઅો મળે કે તરત જ કદી વાંચશો નહીં, કારણ કે તે વહેલી સવારમાં જ તમારામાં પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં હોવાની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે અને તમારો બાકીનો દિવસ બરબાદ કરી નાંખે છે.

િસનેમા અને નાટકમાંના મારા દાયકાઅોના વ્યવસાયિક જીવનમાં મેં અેક ખેદનજક સત્ય શોધ્યું છે કે અાપણામાંના મોટાભાગના માનવીઅો પરપીડનની વૃત્તિથી દોરવાઈઅે છીઅે. અાપણા બરોબરીઅાઅો કરતાં અાપણે વધારે સફળ હોઈઅે અે રીતે અાપણી જાતને રજૂ કરવાનું અને તેઅો અાપણી અદેખાઈ કરતા થાય તે પણ અાપણને ગમે છે. અા મનોવલણ, જાહેર સંબંધોના સમગ્ર ધંધા પાછળનું ચાલકબળ છે. તેમની અાવડતોને, સામાજિક િપરામિડની ટોચ પર બેઠેલાઅો અને જેઅો ટોચ પર પહોંચવા માટે હરીફાઈ કરે છે તેઅો ભાડે રાખે છે.

છેવટે જો દુિનયા તે િવશે ન જાણે તો ભવ્ય િમજબાનીના યજમાન બનવાનો અર્થ શો છે? દરેકને પોતાની મોટાઈ બતાવવાનો રસ હોય છે. ઉદાહરણરૂપે જોઈઅે તો, સામાજિક ધોરણો મુજબના નીચલા સ્તરના લોકોમાં પણ અાવો જ મનોભાવ પ્રવર્તે છે. સાડીઅો ચર્ચાનો િવષય ન હોય તો પણ, કલાર્કની પત્ની પણ વાત છેડે છે કે તેના પતિઅે તેને રૂા. ૩૦૦૦/- ની સાડી ખરીદી અાપી છે અને તે અા વાત બધાને તે બહુ િવનમ્રતાથી તો કહેતી જ નથી અને મધ્યમ સ્તરના અધિકારીની પત્ની અઠવાડિયાઅો સુધી તેના બધા િમત્રોને કહેતા થાકતી નથી કે તેનું કુટુંબ યુરોપના પ્રવાસના અનુભવો લઈને હમણાં જ પાછું અાવ્યું છે.

અાપણી સફળતા, િસદ્ધિઅો અને કાર્યોનું અાબેહૂબ વર્ણન કરવાની અાપણી ઈચ્છાને કારણે અાપણે તેનું અેવી રીતે વર્ણન કરીઅે છીઅે કે જેને અાપણે જાણીઅે છીઅે તે સૌમાં ઈર્ષ્યા સર્જે છે, અાથી મેં અેક સરળ િનયમ રાખ્યો છે. જેને અાપણે મિસિસ ``અેક્ષ'' કહીઅે તેના તરફથી અાવી જનસંપર્ક માટેની જાહેરાતોને અાપણે હાસ્યપ્રદ અને સંયમી મનોવલણથી સ્વીકારવી જોઈઅે. તે િનવેદનો અેક કાને સાંભળી બીજા કાને કાઢી નાંખવા. યાદ રાખવા નહીં.

હું જાણું છું કે અા મુશ્કેલ છે, પરંતુ તેનો મહાવરો તો તમારે કરવો જ જોઈઅે. નહીં તો તેમ નહીં કરવાની તમારી અશાંતિને કારણે તમને દુઃખ થયા કરશે અને તમારા િમત્ર/પાડોશી તમને જે રીતે વર્તતા જોવા ઈચ્છે છે, બરાબર તેવી જ રીતે તમે વર્તશો અને તે જ દૃશ્ય હશેઃ તમે તમારા પતિને કહેશો કે મિ. ``અેક્ષ'' ઘણા નાણાં વાપરવા અાપનાર અને કેટલું બધું કમાતા કેવા સારા પતિ છે. ગર્ભિત અર્થ અે છે કે મિ. `અેક્ષ' તમારા પતિ કરતાં વધારે સફળ છે. થોડા વખત પછી અેવો સંદેશો અેક ટકટક કરવાની રોજિંદી બાબતમાં ફેરવાઈ જશે અને છેવટે તમારા પતિને અેક દિવસ પ્રતિક્રિયા કરવા મજબૂર કરશે. જે વિસ્ફોટ થશે તે િમસિસ `અેક્ષ' તેમના પતિને જે રીતે લાગણી થાય તેવું ઈચ્છતા હતા બરાબર તેવી જ રીતે બધાને દુઃખી કરી જશે. પાછળથી અા કૃત્ય માટે પસ્તાવો થશે.

િજંદગીને સરળ અને અારામદાયક બનાવવા માટે હું અેક સરળ િનયમ અનુસરતો રહ્યો છું અને જે કોઈ સલાહ માંગે તેને અા િનયમની ભલામણ હું કરું છું. વર્તમાનપત્રની સામાજિક રોજનીશી અને ઉચ્ચજીવન અંગેની પૂર્તિઅો મળે કે તરત જ કદી વાંચશો નહીં, કારણ કે તે વહેલી સવારમાં જ તમારામાં પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં હોવાની લાગણી ઉત્પન્ન કરશે અને તમારો બાકીનો દિવસ બરબાદ કરી નાંખશે. જો તમારે બહાદુર અને સુંદર લોકોની ઘટનાઅોને જાણવા ઈચ્છતા હોય અને તકલાદી પરંતુ ખર્ચાળ વસ્તુઅોની જાહેરાતો પણ જોવાની ઈચ્છા હોય તો પણ તે બાબતો કરવાનું મુલતવી રાખો. હું તમને ખાતરી અાપું છું કે તમારા દિવસો વધારે સરળતાથી પસાર થશે.

બીજું, પરપીડનમાં રાચતું માનસશાસ્ત્રીય સત્ય જે તમારે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે તે અે છે કે:

જો અાપણે જરા વધારે સારી િસ્થતિમાં હોઈઅે તો પણ અાપણામાંના મોટા ભાગનાઅો સુખી હોતા નથી.

સંપૂર્ણ સુખ હાંસલ કરવા માટે અાપણે માત્ર પહેલાં કરતાં સારી િસ્થતિમાં હોવા જોઈઅે અેટલું જ નહીં, પરંતુ અાપણે ``અેક્ષ'' લોકો કે જે અાપણી અાગળ હંમેશાં ભાષણ અાપતા હતા તેમનાં કરતાં વધારે સારી િસ્થતિમાં હોવાં જોઈઅે. મને યાદ અાવે છે ફ્રેન્ચ લેખક અને ઉમરાવ ફ્રાંસવા દીલા રોચેફાઉહોલ્ડના શબ્દો:

સફળ થવું અેટલું જ પૂરતું નથી, પરંતુ બીજાં િનષ્ફળ જવાં જોઈઅે.

વિચાર અંકુશ

તમારી િજંદગી િનરાશાજનક નથી, કારણ કે તેને જીવવા જેવી બનાવવા માટે ઘણી વસ્તુઅો છે. મુદ્દો અે છે કેઃ તમે ક્યાં ધ્યાન કેિન્દ્રત કરવા ઈચ્છો છો? અડધા ખાલી પ્યાલા ઉપર કે અડધા ભરેલા પ્યાલા ઉપર?

વિચારો બેધારી તલવાર છે. તેઅો સર્જનાત્મક પ્રક્રિયાના અાધાર છે અને તેઅો અાપણી મનઃસ્થિતિને નકારાત્મક અને િવનાશક પણ બનાવી શકે છે. અા અે જ મન છે જે િલયોનાર્ડો-દ-વિન્ચીની અમર કલા, અાલ્બર્ટ અાઈન્સ્ટાઈનની ગાણિતિકબુદ્ધિપ્રતિભા સર્જી શકે છે અને અેડોલ્ફ િહટલરનું ગાંડપણ પણ.

હાલમાં અેવો અંદાજ કાઢવામાં અાવ્યો છે કે દરરોજ અાપણા મગજમાંથી સરેરાશ ૬૦,૦૦૦ િવચારો પસાર થાય છે. તેનો દુઃખદાયક ભાગ અે છે કે અાપણામાંના મોટાભાગનાનો તેના પર કોઈ અંકુશ નથી. મેં સાંભળ્યા મુજબ િવચારના શ્રેષ્ઠ લક્ષણોમાંનું અેક અે છે કે તે પારા જેવો છે. તેને તમે કદી પકડી શકો નહીં! હું માનું છું કે અે ઘણું સારું છે કે અાપણા િવચારો પર અંકુશ હોવો જોઈઅે; અાવું જો ન કરીઅે તો અાપણે તેના ગુલામ બની જઈઅે. અાપણા િવચારો કેવી રીતે અાપણું નસીબ ઘડે છે તે બાબતમાં મેં વાંચેલું સૌથી સુંદર તાર્કિક તારણ પરમ પૂજ્યશ્રી ચૌદમા દલાઈ લામાનું છે. તેઅો કહે છેઃ

તમારા િવચારોની કાળજી રાખો, કારણ કે તે શબ્દો બને છે.

તમારાં શબ્દોની કાળજી રાખો, કારણ કે તે કાર્યો બને છે.

તમારાં કાર્યોની કાળજી રાખો, કારણ કે તે ટેવો બને છે.

તમારી ટેવોની કાળજી રાખો, કારણ કે તે તમારું ચારિત્ર્ય બને છે.

તમારાં ચારિત્ર્યની કાળજી રાખો, કારણ કે તે તમારું નસીબ બને છે.

અને તમારું નસીબ તમારી િજંદગી બનશે!

અાપણા સમયના સૌથી મહાન અાધ્યાત્મિક ગુરુઅોમાંના અેક અેવા ગુરુના અા સરળ અને ભવ્ય સત્યને તમે વાંચ્યા અને અાત્મસાત્ કર્યા પછી અા િવષય બાબત મારે કંઈ પણ કહેવાનું બાકી રહે છે અેવું હું માનતો નથી.

અામ છતાં િવચાર પ્રક્રિયાના અેક પાસા બાબત હું િટપ્પણી કરવા ઈચ્છું છું. હાલના દિવસોમાં િડપ્રેશન જે અેક પ્રચલિત રોગ છે, તેના લક્ષણો સંકુચિત િવચારો અને ઉદાસીનતા વચ્ચે જે જોડાણ છે તે છે. ઉદાસીનતાના કારણો અગણિત છે, પરંતુ નકારાત્મક િવચારો જે અાપણને જકડી રાખે છે, તેનાથી તે વકરે છે.

અાપણામાંના કેટલાક પાસે કોઈ પણ કમનસીબ બનાવને તાર્કિક રીતે સમજવાની શક્તિ હોય છે, પરંતુ િવશાળ સંખ્યામાં લોકો તેમ કરી શકતા નથી અને તેઅો હતાશાના િવચારોમાં ખેંચાઈ જાય છે. જેનું સૌથી ખરાબ પરિણામ અે છે કે તે તેમને લગભગ જડ બનાવી શકે છે. સૌથી વધારે વેચાતી દવાઅો હતાશા (િડપ્રેશન)ની હોય છે જે અાપણા

મિૂળયા વગરના સમાજોમાં કે જ્યાં સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથાના પાયા જલદી ઊખડી રહ્યા છે, તેમાં હતાશા કેટલીક વ્યાપક છે તેનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.

તો અંકુશ વગરના નેગેટિવ િવચારોને કેવી રીતે અંકુશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય? મેં અગાઉ સમજાવ્યું છે તે મુજબ ગુસ્સાને અંકુશમાં લેવાનો અેક માર્ગ મુજબ પચાસથી શૂન્ય સુધી ઉલટી ગણતરી કરવાનો છે.

બીજી રીત તમારા જીવનની સુખી ક્ષણોને યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જેવી કે તમારા બચપણની યાદો, તમે છેલ્લો જોયેલો સુંદર સૂર્યાસ્ત, તમારી માતા સાથેની નાજુક પ્રેમાળ ક્ષણો અથવા તમારા િપ્રય પાત્રનો સ્પર્શ.

માત્ર અા દૃશ્યોનો િવચાર કરો તે જ પૂરતું નથી; તમારે અા ક્ષણોની લાગણી પણ અનુભવવી જોઈઅે. તમે જો તે કરી શકો તો તમને સમજાશે કે તમારો ઉદાસીનતાનો હુમલો ક્ષિણક છે. તમારી િજંદગી િનરાશાજનક નથી, કારણ કે અેવી ઘણી બાબતો છે જે તમારી િજંદગીને જીવવાલાયક બનાવે છે. મુદ્દો અે છે કેઃ

તમે તમારું ધ્યાન શેના પર કિન્દ્રત કરવા માંગો છો**?** અડધા-ખાલી પ્યાલા ઉપર કે અડધા-ભરેલા પ્યાલા ઉપર**?**

પરિવર્તનની ઘટના

અાપણને વ્યક્તિઅો તરીકે પરિવર્તનની િદશા અંગે અનુમાન કરવાનું હોતું નથી તેથી ઉધોગની દુિનયા કરતાં અાપણે માટે તે ઘણું વધારે સરળ છે. અાપણે જે કરવાનું હોય છે તે અે છે અાપણે અાપણામાં પરિવર્તન લાવવાનું હોય છે અને યુગોના શાણપણે અાપણને દર્શાવ્યું હોય તે િદશામાં જ જવાનું હોય છે

કેટલીક સમજણો પ્રચલિત બને છે, કારણ કે તે માનવાલાયક હોય છે. બીજી સમજણો હકીકતો તરીકે સ્વીકારાય છે, કારણ કે તેમનો સક્રિય રીતે િવરોધ થયેલો હોતો નથી. તેમાંની કેટલીક પરિવર્તન બાબતની વ્યાપક રીતે સ્વીકારાયેલી માન્યતાઅો હોય છે.

પોતાની જાતનું પરિવર્તન કરવાનો ખ્યાલ અાધ્યાત્મિક હેતુની તીવ્ર ગંધવાળો લાગે છે અને અે ઘણું સાચું છે, કારણ કે અાપણામાં અાપણી નબળાઈઅો હોય છે અને તેમને સુધારવાની જરૂર છે તે સ્વીકારવા માટે ભૌતિક કરતાં વધારે િહંમતની જરૂર પડે છે.

અામ છતાં ખ્યાલોથી ઊલટું, પરિવર્તન, નથી અાધ્યાત્મિક કપડાંમાંથી કાતરી લેવાતું કે નથી તે માત્ર અેક અાંતરિક પ્રક્રિયા કે નથી તે અેક વ્યક્તિનું હંમેશનું ધ્યેય. પરિવર્તન અે મહત્ત્વની બાબત છે અને જીવન પરિવર્તન બાબતમાં કૌશલ્ય ધરાવનારાઅો દ્વારા નાણાંના સ્વરૂપમાં િનયમિત રીતે અેકઠી કરાતી અાવકનો જ અર્થ અહીં હું કરતો નથી. મારો અર્થ છે પરિવર્તન કદાચ વ્યક્તિઅો કરતાં પણ બધે જ કંપનીઅો માટે વધારે અનિવાર્યપણે અાવશ્યક છે.

પરિવર્તન કંપનીઅો શા માટે ઘણું મહત્ત્વનું છે? કારણ કે જેમણે દીવાલ ઉપરનું લખાણ વાંચીને પરિવર્તન નકાર્યું તેવી પુષ્કળ બ્રાન્ડ અને કંપનીઅોનું અસ્તિત્વ મટી ગયું છે. માત્ર યાદદાસ્ત તાજી કરો. બે દાયકા પહેલાં તમે જેની મુલાકાત લીધી હોય તેવા કોઈ પણ કાર્યાલયમાં ટાઈપરાઈટર ન જોયું હોય તેવું તમને યાદ છે? અત્યારે કોમ્પ્યુટરો, લેપટોપ્સ અને અાઈપેડ્સની અા દુિનયામાં તમે છેલ્લે ક્યારે ટાઈપરાઈટર જોયું હતું?

કોમ્પ્યુટરનાં યુગની સાથે જે પરિવર્તન અાવ્યું તેણે ટાઈપરાઈટરની રાક્ષસી કંપનીઅો જેવી કે રેમિંગ્ટન, િસ્મથ-કોરોના અથળા અોલિવેકીને અદૃશ્ય કરી દીધી. અે જ પ્રમાણે યાદ કરો ટેપનાં ચકરડાં અથવા શ્રાવ્ય કેસેટો સાથેના જૂના ટેપરેકોર્ડરોને. અરે, અાપણે તેમને હજુ પણ ટેપરેકોર્ડર જ કહીઅે છીઅે - તેમાં કોઈ ટેપ નથી હોતી છતાં. ડિજીટલ યુગે અે બધાને કાળગ્રસ્ત બનાવી દીધાં અને ગ્રુન્ડીંગ અને અકાઈ જેવી બ્રાન્ડોને જમીનમાં દાટી દીધી. (નવી) ટેક્નોલોજીઅે પરંપરાગત ટેલિવિઝન, અોવન અને ટેલિફોનના ઉત્પાદકોને ઈતિહાસની કચરાપેટીમાં નાંખી દીધા છે.

વધારે લાંબા સમયપટ પર જોઈઅે તો, ૧૯૬૦ના દાયકાનાં જાપાનના ભીષણ અાક્રમણને કારણે અમિરકાની મોટરગાડીઅોની કંપનીઅો અને અે જ રીતે યુરોપની ઘણી પ્રખ્યાત ઘડિયાળ, કેમેરા અને ઈલેક્ટ્રોનિકની ઘણી બ્રાન્ડ પણ અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે. અત્યારે જાપાનની ઘણી બ્રાન્ડ પોતે જ કોરીઅાની ઘણી મોટી બ્રાન્ડ દ્વારા લડાઈમાં હારી જઈ

રહી છે અને અત્યારે જગતની ફેક્ટરી ચીન છે, જ્યાં બધી જ અને ગમે તે વસ્તુના ભાગો અેકત્રિત કરવાનું કામ થાય છે. દેશો અને ઉદ્યોગો વચ્ચે અસ્તિત્વ માટેના ઉઝરડા પાડતી અબજો ડોલરની લડાઈઅોઅે બહુ રાષ્ટ્રીય કંપનીઅોને ભાન કરાવ્યું છે કે,

`જો તમે બદલાશો નહીં તો તમે નાશ પામી શકો છો.'

અાથી જ પરિવર્તન કંપનીઅો માટે અનેક અબજ ડોલરનો અેક ખૂબ ગંભીર પ્રકારનો ધંધો બની ગયો છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઅોનાં િકસ્સાથી ઊલટું કંપનીઅો માટે પરિવર્તન કરવાની િનષ્ફળતા બિઝનેસની દૃષ્ટિઅે ચોક્કસ જ િવનાશક પુરવાર થાય તેમ છે. તેમના ધંધાની કઈ બાબતો બદલાશે તે અંગે ચોક્કસ અાગાહી કંપનીઅો માટે અથવા પરિવર્તન હાથ ધરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. તે ટેક્નોલોજી હોઈ શકે અથવા િડઝાઈન ગ્રાહકોની અભિરૂચિ? અને કઈ િદશામાં પરિવર્તનનો વેગ અનુભવાશે?

અાપણી વ્યક્તિઅો માટે ઉદ્યોગની દુિનયા કરતાં પરિવર્તન વધારે સરળ છે, કારણ કે અાપણે પરિવર્તનની િદશાઅો અંગે અનુમાન કરવું પડતું નથી. અાપણે અગાઉથી જાણતાં જ હોઈઅે છીઅે કે કયા લક્ષણો અાપણે માટે ઈચ્છનીય છે. અાપણે જે બધું કરવું જોઈઅે તે અે છે કે અાપણે અાપણી જાતને બદલવી જોઈઅે અને યુગોના શાણપણે દર્શાવ્યા મુજબની િદશામાં જવું જોઈઅે.

અપૂર્ણ સંબંધો

ખરી રીતે, તો સંબંધો અને વ્યક્તિઅો બાબતમાં ઘટતું કરીને અને તેમને માફીથી ઘેરી લઈને શક્તિમાન બનવું જોઈઅે. હું માનું છું કે પહેલા તેમના દૃષ્ટિબિંદુ સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાનું વધારે મહત્ત્વનું છે અને ત્યાર પછી જ, અાપણને જો લાગે કે તેઅો સાચા છે તો અાપણે તેમને માફ કરી શકીઅે.

અા પણા દુઃખના ઘણા તાત્કાલિક કારણો અપૂર્ણ સંબંધોમાંથી ઉદ્ભવે છે. અા સંબંધો તમારા માતા-પિતા, પ્રેમપાત્રો અથવા િમત્રોના હોઈ શકે. જ્યારે સંબંધો અપૂર્ણ હોય છે ત્યારે તેઅો અાપણને દુઃખ અાપ્યા કરે છે અને તેઅો ત્રાસદાયક િવચારો કે સ્વપ્નો તરીકે દેખા દે છે. કેટલીક વાર તેઅો ફરી ફરીને અાવતાં સ્વપ્નોનો િવષય પણ બની જાય છે. કોઈપણ સંજોગોમાં અા પજવતા િવચારો અાપણે જ્યારે પણ યાદ કરીઅે છીઅે ત્યારે અાપણને સુખી છોડી જતા નથી.

અાવું શા માટે થાય છે? કારણ કે અાપણે બધા, દરેક સંબંધનો અેક અંત કે તેની ચર્ચા બંધ થાય તે માટે તલસીઅે છીઅે.

ચર્ચા બંધ કે અંતનો અર્થ શો છે? તે લાગણીની દૃષ્ટિઅે સમાધાન કરવું અે છે. અેટલે જ મનોચિકિત્સકો કહે છે કે દોષપૂર્ણ લગ્નોમાં વ્યથા પહોંચાડતા સંબંધો ખેંચે રાખવા કરતાં છૂટાછેડા લેવા તે વધારે સારું છે, કારણ કે છૂટાછેડા અેક અંત છે. તે તેની સાથે સંકળાયેલી બધી જ તકરારો, વ્યથાઅો અને રુદનનો અંત છે. ત્યાર પછી નવી તકો જીવનમાં અાગળ વધી શકે છે.

અા જ તર્ક બીજા બધા જ વ્યથાકારક સંબંધો માટે પણ યોગ્ય છે. પોતાના પુરુષ કે સ્ત્રીમિત્ર દ્વારા તેમને છોડી દેવામાં અાવે તે કોઈને ગમતું નથી. સંબંધો તૂટવાના કારણો જાણવાની દરેક જણ ઈચ્છા રાખે છે. અાવું અાપણે બધા જ ઈચ્છીઅે છીઅે.

અાદર્શ રીતે, તો અા સંબંધો અને વ્યક્તિઅો બાબતમાં ઘટતું કરીને અને તેમને માફીથી ઘેરી લઈને શક્તિમાન બનવું જોઈઅે. હું માનું છું કે પહેલાં તેમના દૃષ્ટિબિંદુ સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાનું વધારે મહત્ત્વનું છે અને પછી જ અાપણને જો લાગે કે તેઅો સાચા છે તો અાપણે તેમને માફ કરી શકીઅે, પરંતુ તમે તેમની સાથે તાદાત્મ્ય કેવી રીતે સાધી શકો? તેમની સાથે તાલમેલ અેક્ટિંગ શિખવતી સ્કૂલ અેક શક્તિશાળી સાધન છે જે અાપણને મદદરૂપ થઈ શકે. અમે તેને દરેક પ્રકારનાં પાત્રની ભિૂમકા ભજવવાનું શીખવીઅે છીઅે.

અાપણે અેવું િરહર્સલ કરીઅે કે તમે તમારા કુટુંબની મોટરગાડીનો કચ્ચરઘાણ કાઢી નાંખ્યો છે અને તે બાબતમાં તમારે તમારા પિતા સાથે મુશ્કેલી ઊભી થઈ છે. તમે અે બાબતને તમારા દૃષ્ટિબિંદુથી અે રીતે જુઅો છો કે અાખા વર્ષમાં માત્ર અેક જ વાર તમે અેવી રીતે ગાડી ભટકાવી છે, પરંતુ ભિૂમકા ભજવવાની કસરત (અેક્ટિંગ) શરૂ તમે તેમના પેંગડામાં પગ મૂકો અને તમારા િમત્રનો અોગણીસ વર્ષનાં તમારા અવિચારી દીકરાની ભિૂમકા ભજવવા કહો. તમે જે અા પ્રસંગને નાટકીય રૂપ અાપવા માંગો છો તે નફ્ફટ

શૈલીમાં તમને કહેવા દો. ``પપ્પા મેં અાજે અકસ્માત કર્યો છે.'' પછી છેતાળીસ વર્ષની ઉંમરના િપતાની જેમ વર્તો અને તમારા િમત્રને કહો કે તે રાત્રે વરસાદ પછી રસ્તાઅો ચીકણા થઈ ગયા હતા તેથી તેને ગાડી ચલાવવાની બાબતમાં તેમણે કેવી રીતે ચેતવણી અાપી હતી. તમે તેણે ગાડીનો કચ્છરઘાણ વાળી નાંખ્યો તેથી નહીં, પરંતુ તેણે તમારી સલાહ ન માનવાનું પસંદ કર્યું તે બાબતમાં અસ્વસ્થ છો અને વધારે ખરાબ તો અે છે કે તેને પસ્તાવો પણ થતો નથી. તમારો િમત્ર હવે કહેશે કે `મેં તને તેના સ્વભાવ િવશે અગાઉ વાત કરી જ હતી. તે મનથી િનરાશ થયો છે અને તે અા પ્રમાણે જ ચાલ્યા કરશે..

જેટલા વધારે તમે તમારા િપતાના પેંગડામાં પગ ઘાલશો તેટલા તમે તેમના ચારિત્ર્ય, લાગણીઅો અને િવચાર પ્રક્રિયાને વધારે સમજતા તમને જોશો અને તમારા પોતાના અણગમતા વર્તનનો સામનો કરશો તેટલા તમે તેમની સાથે વધારે તાદાત્મ્ય સાધી શકશો અને તેમના િવચાર અને વર્તનની સમજણ પડતી જશે. તમે જો છોકરી હો તો, તમારી પગરખાંની નવી જોડની તમારી માંગણી, કુટુંબના અંદાજપત્રની મર્યાદાની બહાર હોવાથી, તે નકારતી તમારી માતાની બિૂમકા તમે ભજવી શકશો.

અાવી પાત્ર-ભજવણી પરિસ્થિતિઅો લોકોને સમજવામાં મદદરૂપ થાય છે. તે અજમાવો અને તમે નાસીપાસ નહીં થાવ કારણ કે પાત્ર-ભજવણી, અે અાપણી જાતને બદલવા માટેનું અાપણા શસ્ત્રાગારમાંનું ઘણું મહત્ત્વનું સાધન છે. દુિનયાભરમાં જૂથ ઉપચાર પદ્ધતિની કાર્યશાળાઅોમાં તે વ્યાપક રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે અને તે `અદાકારી દ્વારા ઉપચારની ટેક્નિક'ના ખ્યાલની પેદાશ છે.

અદાકારી અને ભિૂમકા ભજવણી વચ્ચે કડી શું છે? અેક અર્થમાં દરેક અદાકાર અેક ભિૂમકા ભજવે છે, પરંતુ તે અાલેખનને વધારે અસરકારક બનાવવા માટે ઘણી તકનીકો વપરાય છે તેમાંની અેક પદ્ધતિ (મેથડ)ની અદાકારી. અા તકનીકના પણ ઘણા પ્રકારો છે, પરંતુ મૂળભૂત રીતે અદાકારને તે પાત્રની લાગણીઅો અને યાદોમાં ખૂંપી જઈ તેને અનુરૂપ પાત્ર ભજવવાનું હોય છે. અે કરવા માટે હું સામાન્ય રીતે અદાકારોને જેનું પાત્ર ભજવવાનું હોય તે પાત્ર િવશે પૂરી જાણકારી મેળવી તાદાત્મ્ય સાધવાની ભલામણ કરું છું.

દા.ત. જો હું પતિ અને પત્ની વચ્ચેનો લગ્નવિષયક િવખવાદ િવશેનું દૃશ્ય ભજવતો હોઉં તો કયા કારણસર પુરુષ અમુક રીતે વર્તે છે, તે િવચારવાનું મહત્ત્વનું છે. મારો અર્થ છે, તેના બચપણમાં નજર કરોઃ બાળક તરીકે તે અસ્વસ્થ હતું? તે અેક માત્ર બાળક હતું? તે વંચિત બાળક હતું? અથવા તો તે સુખી બાળક હતું? પછી તેના તારુણ્ય બાબતમાં શું હતું? તેને છોકરીઅો સાથે મુશ્કેલીઅો હતી? અથવા તે સારી રીતે અનુકૂળ થયેલો હતો? પછી તેનો વ્યવસાય અાર્થર િમલરના `ડેથ અોફ અે સેલ્સમેન'માંના પ્રખ્યાત િવલી લોમનની જેમ સફળ હતો કે િનષ્ફળ? અાથી તે તેની વ્યવસાયિક હતાશાનો બદલો તેની પત્ની પર લે છે? અને તે બદલવાની ના પાડે છે તે હકીકત, તેમના િવખવાદનો અાધાર છે?

અા બધા પ્રશ્નો અદાકારને પાત્રના ચરિત્રમાં ઊંડા ને ઊંડા ઉતરવા દોરે છે અને જેનું પાત્ર ભજવવાનું હોય છે તે પાત્રનો અભિનય દીપી ઊઠે છે.

અે જ રીતે શીખવા માટે અને પ્રામાણિકપણે તમારી િજંદગીનું પૃથક્કરણ કરો, તમે જેવા છો તેવા શા માટે છો તે સમજો અને તમને પચાવવા અઘરા જવાબો મળશે તથા તમારું પાત્ર ભજવનાર વ્યક્તિ તમે બીજાઅો અાગળ કેવા દેખાવ છો તે બતાવવા પરિસ્થિતિઅોને નાટ્યાત્મક બનાવશે. અે અેક અતિ અાનંદિત કરતો અનુભવ છે અને અે દર્શાવે છે કે શા માટે અદાકારી રોગનિવારક બની શકે છે તેમજ ભિૂમકા અદા કરવાની

સુષુપ્ત શક્તિ પણ બહાર લાવે છે.

ભિૂમકા ભજવવા બાબતનું અાશ્ચર્યજનક પાસું અે છે કે તે હઠીલા તરુણો જેટલું જ સંચાલકોને લાગુ પાડી શકાય તેવું છે અને જ્યારે જૂથો સંકળાયેલા હોય ત્યારે તે વધારે સરળ હોય છે. અાનું કારણ અે છે કે તમારા પેંગડામાં પગ ઘાલવા માટે બીજાને તમારી ભિૂમકા અદા કરવા માટે શોધી કાઢવાનું સરળ છે, કારણ કે દરેક જણે બીજા કોઈ બનવાનું હોય છે.

કંપની સંચાલકોમાંના મોટા ભાગનાઅોને બઢતીનો દાદર બહુ લીસો લાગે છે અથવા જેઅોને લાગે છે કે તેમની કંપનીઅે તેમને અન્યાય કર્યો છે તેમને પાત્ર-ભજવણી તેમની ખામીઅોને નાટ્યાત્મક રીતે ચોકસાઈપૂર્વક દર્શાવે છે કે તેઅો કેવી રીતે તેમના અસીલો અને ઉપરીઅો સામે પેશ અાવે છે. તેમના સહકાર્યકર્તાઅો તેમની અેવી લાક્ષણિકતાઅોની જટીલતાઅો અસરકારક રીતે અદા કરે છે.

પતિ-પત્નીના પરસ્પરના સંબંધોની અદાકારી મેં કરી છે, કારણ કે મારા અનુભવમાં અાપણા અા સમયમાં તે અેક સૌથી ત્રાસદાયક અને સંતાપતો સંબંધ છે. અાપણા મા-બાપની પેઢી કે જ્યારે િલંગ મુજબ (દરેકની) ભિૂમકાની સ્પષ્ટ સીમાંકન કરાયેલું હતું. તેથી ઊલટું અાજે ભિૂમકાઅો નાટ્યાત્મક રીતે બદલાઈ ગયેલી છે. પત્નીઅો હવે હંમેશાં અાજ્ઞાંકિત નથી રહી. પતિઅો જ અેક માત્ર રળનાર નથી હોતા. પરિણામે પ્રશ્ન અે બાબતનો છે કે ઘરે કોનું વર્ચસ્વ રહે છે. તમારા પતિ અથવા પત્નીની ભિૂમકા અાજે રાત્રે જ ભજવો અને તમને જવાબ મળી જશે.

સુખનો પીછો કરવો

યાદ રાખો દુઃખ અને દુર્ભાગ્યને િધક્કારવાના નથી અથવા તેમનાથી બીવા જેવું કંઈ નથી. તેઅો માનવ ચારિત્ર્યને સમૃદ્ધ બનાવે છે. તેઅો અાપણને ધૈર્યની પ્રેરણા અાપે છે અને િજંદગીને જીવવાલાયક બનાવે છે

દરેક વ્યક્તિ સુખ અને ફક્ત સુખ ઈચ્છે છે, સંપત્તિ નહીં. છતાં દુઃખની ગેરહાજરીના અર્થમાં સંપૂર્ણ સુખ અસ્તિત્વ ધરાવતું નથી! અા િવધાન અેક પ્રકારના િવરોધાભાસ જેવું લાગશે, પણ તેવું નથી.

તેને જેમ છે તેમ જોઈઅે તો ઘણાને નવાઈ લાગશે કે જો સુખનું ખરેખર અસ્તિત્વ હોય જ નહીં તો તેની પાછળ પડવાનો અર્થ શું છે?

પરંતુ ધીરજ રાખો અને તમે િવરોધાભાસ સમજી શકશો.

ઘણા વર્ષો પહેલાં મેં ઈટાલોની અેક પ્રખ્યાત લોકવાર્તા, `અેક સુખી માણસનું પહેરણ' વાંચેલી જેને ઈટાલો કેલ્વીનોઅે પણ હવે ફરીથી લખી છે.

હું તમને તેના િવશે અાપણી ભાષામાં બતાવું છુંઃ રાજા િગફાડ અેક શાંત અને શક્તિશાળી રાજ્ય પર રાજ કરતા હતા. તેમની પ્રજા તેમને પૂજતી હતી અને તેમના પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખતી હતી. તેમના સામ્રાજ્યનો ત્યારે સુવર્ણયુગ હતો.

રાજાને અેક યુવાન દીકરો હતો, રાજકુમાર જોનાશ. જોનાશ અેક મજબૂત મન અને ઘણી કુશળતા ધરાવતો સુંદર યુવાન હતો, પરંતુ છેલ્લા કેટલાક સમયથી તે ઊંડા દુઃખની િસ્થતિમાં રહેતો હતો. રાજાઅે ઘણા પ્રયત્નો કર્યા છતાં તેને તેઅો સમજી શકતા ન હતા કે શા માટે તેમનો દીકરો બધો સમય અાટલો બધો દુઃખી રહેતો હતો. તેની અાજુબાજુ બનતું હતું તેમાં તેને જરા પણ રસ ન હતો. ઘણીવાર રાજકુમાર તેના અોરડાની બારી પાસે બેસીને તેમાંથી મૂર્ખની જેમ બહાર તાકીને જોયા કરતો હતો. ઉજવણીની િમજબાનીઅો અને ઉજવાતા ભોજન સમારંભોમાં પણ જાણે કે તે પોતાના સૂવાના અોરડામાં અેકલો જ હોય તેવો લાગતો.

રાજા િગફાડથી અા વધારે વખત સહન થઈ શક્યું નહીં. તેમણે તેમના દીકરા સાથે તેના સંતાપ અંગે વાત કરવાનું નક્કી કર્યુંઃ ``જોનાશ, તને અાટલું બધું શું અસ્વસ્થ કરે છે? તને શેનો અભાવ નડે છે? તને શું અાટલો બધો બાવરો બનાવી દે છે? હમણાં કેટલાક વખતથી તું જાણે કે તારા વશમાં નથી. મને કહે અને હું પ્રયત્ન કરીશ અને તને મદદરૂપ થઈશ.''

યુવાન રાજકુમારે માત્ર ખભા ઉલાળ્યા.

``અેવું હોઈ શકે કે કોઈ સુંદરીઅે તારી કલ્પના હરી લીધી છે? રાજમહેલમાં ઉદાસ થઈને બેસી રહેવા કરતાં વધારે સારી રીતે તેના પ્રત્યેનો તારો પ્રેમ દર્શાવવાના ચોક્કસ જ ઘણા માર્ગો છે.''

``ના, િપતાજી અેવી કોઈ છોકરી નથી. પ્રમાણિકપણે કહું તો હું સમજતો જ નથી કે હું શા માટે અાટલો દુઃખી છું. કોઈ પણ બાબતમાં અાનંદ લેવાનું મને કોઈ પણ કારણ

હોય અેવું લાગતું નથી. મને વધારે સારું લાગે તેવું હું ઈચ્છું છું, પરંતુ તે કેવી રીતે તે હું જાણતો નથી.''

રાજા અા સમજી શક્યા નહીં, પરંતુ તેમને ચોક્કસ લાગ્યું કે જો અાવું વર્તન ચાલું રહ્યું તો જોનાશ િવષાદથી મરી જશે. રાજકુમાર જોનાશને હવે વ્યવસાયિક ડૉક્ટરો, જ્યોતિષીઅો અને શાણા માણસોને ભેગાં થવા અને કયા પગલાં લેવાનો માર્ગ શ્રેષ્ઠ હોઈ શકે તે ચર્ચવાનું કહ્યું. ત્રણ દિવસ સતત િમટિંગો કરીને જ્યોતિષીઅોઅે છેવટે અેક ઉકેલ શોધી કાઢ્યો.

મુખ્ય જ્યોતિષી જેન્કલો બોલ્યા, ``માનનીય રાજાજી, અે બાબત અંગે અમે ખૂબ િવચાર કર્યો. અાપણા રાજકુમારને મદદ કરવા માટે અાપણે કોઈ ખરેખર સુખી માણસને શોધી કાઢવો જોઈઅે; અેવો માણસ જેના જીવનમાં તે સુખી અને સંતોષી હોય.''

રાજા અાશ્ચર્ય પામી ગયા. `મારે સંતોષી અને સુખી માણસ શોધી કાઢવો જોઈઅે?'

``હા, માનનીય રાજાજી અને જ્યારે તમે સુખી માણસ શોધી કાઢો ત્યારે તમારા દીકરાના પહેરણની સાથે તેના પહેરણની અદલાબદલી કરી લેવાની. ત્યાર પછી બધું જ બરોબર થઈ જશે.''

રાજાઅે અા ઉપર િવચાર કર્યો અને છેવટે તેમાં સંમતિ થઈ, `જે કોઈ ખરેખર સુખી માણસને શોધી કાઢી શકશે તેને મોટો પુરસ્કાર અાપવામાં અાવશે' એવી સૂચના અાખા રાજ્યમાં મૂકાવી. તેમણે ઢંઢેરો પિટાવ્યો અને તેના પુત્રને જેનું પહેરણ ફરીથી જીવંત બનાવી શકે તેવા માણસની શોધમાં રાજ્યમાં બધે જ તેમના સંદેશવાહકોને મોકલ્યા. થોડા જ વખતમાં લોકોઅે રાજાને મળવા માટે લાઈન લગાડવાની શરુઅાત કરી.

જે પહેલો શખ્સ રાજા પાસે તપાસ માટે રજૂ કરવામાં અાવ્યો તે હતા અેક પાદરી. તે પાદરીને રાજાઅે કરેલો સવાલ સરળ અને મુદ્દાસરનો હતો. `સાહેબ, તમે સુખી છો?'

`હા રાજાજી હું સૌથી વધુ સુખી છું.'

રાજાઅે તેમને પૂછ્યું કે તો પછી તમે રાજવંશી િબશપ બનવા રાજી છો? અા સાંભળીને પાદરીનો ચહેરો ખીલી ઊઠ્યો. ``અલબત્ત, માનનીય રાજાજી, તમારી સેવા કરવાથી વધારે કોઈ બાબત મને વધારે અાનંદ અાપી શકશે નહીં.''

રાજા હવે ધૂંઅાપૂંઅા થઈ ગયા. તેમણે ગરજીને કહ્યું કે હું તમને જેલમાં નાંખું તે પહેલા મારો મહેલ છોડીને ચાલ્યા જાવ. તમે પોતાની જાતને માત્ર વધારે સારી િસ્થતિમાં જોવાની ઈચ્છા કરનાર જૂઠ્ઠા માણસ છો! દેખીતી રીતે જ ખરેખર સંતોષી કે સુખી નથી. મારા િકલ્લાની બહાર નીકળો!

શોધ ચાલુ રહી. પરંતુ, િનરર્થક. બે અઠવાડિયા પછી અેવા સમાચાર અાવ્યા કે બાજુના રાજ્યના રાજા અત્યંત સુખી વ્યક્તિ તરીકે વર્ણવાય છે. તેની પત્ની ઘણી સુંદર છે, તેને ઘણાં બાળકો છે. તેના કોઈ દુશ્મનો નથી, તેનું રાજ્ય શાંત અને શક્તિશાળી છે. તેમની પ્રાર્થનાઅોનો અા જવાબ હશે અેવું માનીને રાજાઅે તેની તપાસ માટે તેના અેલચીને ત્યાં મોકલ્યો.

`રાજા િગફાડને કહેજો ખરેખર અે સાચું છે કે મારે જોઈતું હતું તે બધું જ મારી પાસે છે. મારી અેક માત્ર િચંતા અે છે કે હું જલદીથી મરી જઈશ અને મારે બધું જ ગુમાવવું પડશે. હું િદલગીર છું કે અા િવચાર મને અાટલી બધી િચંતા કરાવે છે કે મને અાખી રાત જાગતો રાખે છે.' અા જવાબથી અેલચીને થયું કે અે રાજાનું પહેરણ પોતાના રાજ્યમાં લઈ જવાનો કોઈ અર્થ નથી. રાજા િગફાડ િનરાશ ને હતાશ થઈ ગયા. હવે પછી

શું કરવું તેનો કોઈ તાગ તેમને મળ્યો નહીં. તેમનો દીકરો જાણે કે મૂર્તિમંત દુઃખી જ હતો અને જ્યાં સુધી તે પહેરણ ન મળે ત્યાં સુધી રાજા કંઈ જ કરી શકે તેમ નહોતા.

પોતાના મનની િસ્થતિ સુધારવાના પ્રયત્નરૂપે રાજાઅે િશકારે જવાનું નક્કી કર્યું. ત્યાં ખેતરોમાં તેમણે થોડે દૂર જોયેલા સસલાંને બાણ માર્યું. જે સસલાંને અછડતું વાગ્યું જેથી ભડકેલું સસલું જંગલમાં નાસી ગયું. તે સસલાંને પકડવા પાછળ જવાના પ્રયત્નમાં રાજા િશકારના બાકીના કાફલાથી ઘણે દૂર નીકળી ગયા. થોડી િમનિટો પછી તેમણે સસલાંની શોધ પાછળ જવાનું માંડી વાળવાનું અને બાકીના કાફલા પાસે જવાનું નક્કી કર્યું, પરંતુ કોઈક બાબતે તેમને રસ્તામાંજ રોકી રાખ્યા. તેમની ડાબી બાજુથી કોઈક િવચિત્ર અવાજ અાવતો હતો. તે અવાજની નજદીક જતાં કોઈકના સિસોટી વગાડવા િસવાય તે કશું ન હતું અેવું રાજાને લાગ્યું. તેમની સામે ઘાસમાં, સોનેરી વાળવાળો અેક સુંદર યુવાન અાડો પડેલો હતો. અાકાશમાંથી પસાર થતાં વાદળોને જોતો તે છોકરો પોતાની પીઠ પર સૂતેલો હતો.

`અરે અે! યુવાન છોકરા! રાજાના અંગત સલાહકાર તરીકેના રાજ્યના સૌથી ઊંચા હોદ્દા પર તારી િનમણૂક કરીઅે તો તને ગમશે?' રાજાઅે પૂછ્યું.

`હું? અેક સલાહકાર?' યુવાન બેઠો થઈ ગયો અને દાઢી ખજવાળવા લાગ્યો. `અે ઘણો કડાકૂટીઅો હોદ્દો છે. હું સ્વીકારવા તૈયાર નથી. હું જે છું તે જ ઘણો સારો છું.'

રાજા અા સાંભળી પ્રસન્ન થઈ ગયા. `તું જ તે છે' છેવટે મળેલો સુખી માણસ, પ્રભુનો અાભાર! જલદીથી ઊભો થા છોકરા.' રાજા તે યુવાનને બાકીના કાફલા પાસે લઈ અાવ્યા. `મારો દીકરો બચી ગયો છે! હજુ મારા દીકરા માટે અાશા છે! તેઅો યુવાન માણસ તરફ ફર્યા અને પ્રેમથી બોલ્યાઃ `તારી ઈચ્છા હોય તે મારી પાસેથી માંગી લે, પરંતુ મારે પણ તારી પાસેથી કંઈક જોઈઅે છે.' યુવાને રાજા તરફ વિચિત્ર રીતે જોયું. `માનનીય રાજાજી, તમારે મારી પાસેથી જે કંઈ જોઈતું હોય તે લઈ લો.'

`મારો દીકરો, રાજકુમાર જોનાશ મરી રહ્યો છે અને માત્ર તું જ તેને બચાવી શકે તેમ છે. જો હું તેને તારું પહેરણ પહેરાવી શકું તો તે બચી શકે તેમ છે. પાસે અાવ.'

તેમનું સૌથી તેજસ્વી હાસ્ય કરતા રાજાઅે તેને પકડ્યો અને તેના પહેરણના બટન કાઢવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને તરત જ તે અટકી ગયા. તેમના હાથ તેમની બાજુઅો પર ઢળી પડ્યા.

સુખી માણસે કોઈ પહેરણ પહેરેલું હતું જ નહીં.



તો અા વાર્તાનો સાર અે છે કે રાજાને ભાન થયું કે બીજા કોઈ પાસેથી સાચું સુખ મેળવવાનું શક્ય નહીં બને. જેની િજંદગી તેમના દીકરા કરતાં ઘણી જુદી હતી તે તેમની સમક્ષના યુવાનની સામે જોઈને અેમને સમજાયું કે સાચો સંતોષ અને સુખ અંદરથી અાવવાં જોઈઅે અને તેને તમારી પાસે હોય તે સંપત્તિ સાથે કંઈ લાગતું વળગતું નથી.

છેવટે તેમને સ્પષ્ટ સમજાયું કે કેવી રીતે તેઅો તેમના દીકરાને વધારે સારું લાગે તે માટે મદદ કરી શકે.

અાપણી િજંદગી પણ તે પ્રમાણે જ હોવી જોઈઅે. અાપણે સમજવું જોઈઅે કે તમારી પાસે બધું જ હોય તો પણ તેમાં સુખ રહેલું હોતું નથી, પરંતુ અાપણી પાસે જે કંઈ હોય તેનાથી સુખી થવું જોઈઅે. અાપણે અાગળ ચર્ચા કરી છે કે ભૌતિક સંપત્તિમાં સુખ

સમાયેલું હોતું નથી, પરંતુ આધુનિક દલીલ તેની ઉપરવટ જાય છે. અહીં હું જે મુદ્દો રજૂ કરવા માંગું છું તે એ છે કે એ માણસ જ સુખી છે જે દુઃખમાં પણ સુખી હોય છે. સુખ એટલે દુઃખની ગેરહાજરી એ ખ્યાલ ખોટો છે. હું માનું છું કે જીવનમાં જે આવી પડે તે પરિસ્થિતિનો સદ્ઉપયોગ કરો. જ્યારે તમે અસંદિગ્ધપણે સુખના જેટલું જ દુઃખને પણ સ્વીકારો, ત્યારે તમે એ બંનેથી પર થઈ ગયા હો છો!

યાદ રાખો, દુઃખ અને દુર્ભાગ્યને ધિક્કારવાના નથી અથવા તેમનાથી બીવા જેવું કંઈ નથી. તેઓ માનવ ચારિત્ર્યને સમૃદ્ધ બનાવે છે. તેઓ આપણને ધૈર્યની પ્રેરણા આપે છે અને જિંદગીને જીવવાલાયક બનાવે છે. જે બધા દિવસોને હું યાદ કરી શકું તેવા દિવસોમાંના લગભગ ૨૦ દિવસો જ્યારે મારા લેણદારોએ મને જાકારો આપ્યો હતો અને જેથી મારે રેલવે પ્લેટફોર્મ પર વિતાવવા પડ્યા હતા તે દિવસો હું કદી પણ ભૂલી શકીશ નહીં.

અહીં ઓગસ્ટ ૧૯૭૪ ના રોજ વોટરગેટ કૌભાંડને કારણે પ્રમુખ રિચાર્ડ નિક્સનને પૃથ્વીના સૌથી વધારે શક્તિશાળી પદ પરથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યા હતા, તેમના વિદાય વખતના યાદગાર વક્તવ્યમાંથી શબ્દો ટાંકવાનું મને ગમશે. જ્યારે તેઓ વ્હાઈટ હાઉસ બેઆબરૂ થઈને છોડી જતા હતા ત્યારે તેમણે રાષ્ટ્રીય ટેલિવિઝન પર કહ્યું:

`જ્યારે તમે સૌથી ઊંડી ખીણમાં જઈ આવ્યા હો ત્યારે જ તમે જાણી શકો કે સૌથી ઊંચા પર્વત પર હોવું કેટલું ભવ્ય હોય છે.'

અનાસક્ત બનો

બદલામાં કશુ પણ મેળવવાની અપેક્ષા ન હોય ત્યારે જ અાપણે કોઈ સંભવિત દુઃખનું પ્રમાણ ઘટાડીને તે દૂર કરીઅે છીઅે. તે અેક અનુકરણ કરવા જેવું સૌથી ઉમદા અને સૌથી સ્પષ્ટ ઉદાહરણ છે.

થોડા વર્ષો પહેલાં, જ્યારે હું ઇંગ્લેન્ડના વાયવ્ય ભાગના લેક િડસ્ટ્રિક્ટમાં હતો ત્યારે બી.બી.સી. મારો ઈન્ટરવ્યૂ લેવા માંગતું હતું. બે દિવસ દરમિયાન તે લેવાયો, સ્ટુડિયોની અંદર નહીં, પરંતુ િબ્રટિશ ગ્રામ્ય િવસ્તારમાંના પ્રખ્યાત, સૌથી વધુ મનોહર ભાગમાં જ્યાં અમે ફરતા હતા ત્યાં તમારામાનાં જેઅો સાહિત્યિક જ્ઞાનમાં ઊંડાં ઉતર્યા હોય તેઅો યાદ કરી શકે કે ઇંગ્લેન્ડના અા ભાગમાં સૌથી વધુ યાદ રખાયેલા ભાવનાપ્રધાન કવિઅોમાંના પર્સી શેલી, િવલિયમ વર્ડઝવર્થ અને સેમ્યુઅલ કોલરીજ વસતા હતા.

મારી પાસે ઘણો સમય હતો અને `જો કોઈ માત્ર સુખની પાછળ ન પડે તો જીવનમાં તેનું મનોવલણ કેવું હોવું જોઈઅે?' અે સૌથી વધુ વાર પૂછાતા સવાલનો જવાબ અાપવાની મેં શરૂઅાત કરી.

અેક અર્થમાં, અાગળના પ્રકરણમાં અે િનવેદન કરીને કે અાપણે દુઃખમાં પણ સુખી થવું જોઈઅે, મેં અે મુદ્દાને સ્પર્શવાનો પ્રયત્ન કર્યો જ હતો. પણ અે જવાબ કદાચ ખૂબ જ સરળ અને તાત્ત્વિક હતો.

સરળ શબ્દોમાં, હું માનું છું કે તે ખ્યાલ રહસ્યવાદીઅોની જેમ જ (ઉકેલવા) પ્રયત્ન કરવા જેવો છે. સુખી કે દુઃખી કરતા અનુભવોથી િવચલિત ન થાવ. મુત્સદ્દીગીરીના પ્રસંગે સત્તાવાર અવલોકનકારના વલણ જેવું જ અા છે. તે માત્ર અવલોકન કરે છે. તેમાં તે ભાગ લેતો નથી અથવા તેની કાર્યવાહીથી તે વિચલિત થતો નથી.

અાપણે લાગણીઅોથી િવચલિત થઈ જઈઅે છીઅે, કારણ કે અાપણે ઘટનાઅોમાં ભાગ લઈઅે છીઅે અને અાપણી જાતને તેમાં ફસાવી દઈઅે છીઅે. અાપણે, સાચા રહસ્યવાદીઅો કે જેઅો બધી જ લાગણીઅો, પ્રેમ અથવા િધક્કાર, સુખ અથવા દુઃખથી પર થઈ જાય છે તેમના જેવા બની જવું જોઈઅે. ટૂંકમાં અનાસક્ત થવું જોઈઅે.

અા ખ્યાલમાં બૌદ્ધ ધર્મનો સાર અને ખરેખર િહન્દુ, જૈન વગેરે ભારતીય ધર્મો જેઅો પણ જીવનના અનાસક્ત દૃષ્ટિબિંદુના ગુણો પર અાધાર રાખે છે, તેમનો સાર પણ પીછાણશો.

અાસક્તિ િસવાય, વણસંતોષાયેલી અપેક્ષાઅો પણ ઘણું દુઃખ ઊભું કરે છે. અાથી બીજા સ્તર ઉપર અાપણે અાપણી જાતને `કર્મયોગી'ની ભિૂમકામાં ઢાળી શકીઅે. જેમાં અાપણે અાપણું કાર્ય કરતી વખતે કોઈ લાભ લેવાના િવચારો કર્યા િવના તે કરીઅે. અાપણું કામ કોઈ ખાસ અોળખ માટે નહીં, પરંતુ તે અાપણું કર્તવ્ય છે તે માટે અાપણે તે સારી રીતે કરવું જોઈઅે. અેવી જ રીતે અાપણે સારાં કાર્યો કોઈ કૃતજ્ઞતા માટે નહીં, પરંતુ તે અે જ રીતે હોવું જોઈઅે તે માટે કરવા જોઈઅે. બદલામાં કશું પણ મેળવવાની અપેક્ષા ન હોય ત્યારે જ અાપણે કોઈ સંભવિત દુઃખનું પ્રમાણ ઘટાડીને તે દૂર કરીઅે છીઅે. તે અેક અનુકરણ કરવા જેવું સૌથી ઉમદા અને સૌથી સ્પષ્ટ ઉદાહરણ છે.

અહીં, મને મુંબઈમાં જન્મેલા નોબેલ પુરસ્કૃત િબ્રટિશ કવિ અને વાર્તાકાર રૂડયાર્ડ િકપ્લીંગની ૧૮૯૫માં લખાયેલી દંતકથારૂપ પ્રેરણાદાયક કવિતા `જો' (ઇફ) જે પહેલીવાર ૧૯૦૯માં તેમના `પુરસ્કારો અને પરીઅો' (રીવોર્ડઝ અેન્ડ ફેરીઝ)નાં શીર્ષક હેઠળ ટૂંકી

વાર્તાઓ અને કવિતાઓના સંગ્રહમાં બહાર પડી હતી તે યાદ આવે છે. એ કવિતા ઉત્તેજન આપનાર, અભિપ્રેરણાત્મક છે અને પુખ્ત જીવન જીવવા માટેની નિયમાવલિ પૂરી પાડે છે. તેમાં જીવન માટેના મુદ્રાલેખો અને નીતિનિયમો રહેલા છે. તે અંગત પ્રમાણિકતા, વર્તન અને સ્વવિકાસ માટેની યોજના છે. મને ચોક્કસ જ લાગે છે કે `જો' કદાચ એક સમાજના લાક્ષણિક જુસ્સા અને અંગત તત્ત્વજ્ઞાન તરીકે કિપ્લીંગે લખી હતી, પરંતુ ત્યારના કરતાં આજના કર્તવ્યોનાં જમાનામાં તે વધારે પ્રસ્તુત છે. આ કવિતાની લીટીઓ, વિમ્બલ્ડનના સેન્ટર કોર્ટના રમતવીરોના દાખલ થવાના દરવાજા ઉપર જોવા મળે છે તેની નવાઈ નથી. તેની સમય પારની અને પ્રેરણાત્મક ગુણવત્તાની તે લાગણી હચમચાવે તેનું સચોટ પ્રતિબિંબ છે.

આ પ્રકરણનો હું `જો'ની બહુ થોડી લીટીઓ સાથે ઉપસંહાર કરીશ, પરંતુ તે કરતાં પહેલા મને જણાવવા દો કે `જો'ની સુંદરતા અને લાલિત્ય રૂડયાર્ડ કિપ્લીંગના મુખ્યત્વે કરૂણ અને દુઃખી જીવનથી તદ્દન ઊલટા જ પ્રકારની છે. તેમને પ્રેમ અને કાળજી મળ્યા જ ન હતા અને તેમના મા-બાપ દ્વારા તેમને દૂર મોકલી દેવાયા હતા. તેમની પાલક માતા તેમને માર મારતી અને તેમના પ્રતિ દુર્વ્યવહાર કરતી હતી અને જાહેર શાળામાં કે જ્યાં કિપ્લીંગ માટે જે પૂરેપૂરા અજાણ્યા હતા તેવા ગુણો તેમનામાં વિકસાવવાના પ્રયત્નો થયા હતાં જે નિષ્ફળ ગયા હતા. પાછલી જિંદગીમાં તેમના બે બાળકોના મૃત્યુએ પણ કિપ્લીંગ પર ઘેરી અસર કરી હતી

જો તમે સ્વપ્ન સેવી શકો અને સ્વપ્નોને તમારાં માલિક ન બનાવો.
જો તમે વિચારી શકો અને વિચારોને તમારાં ધ્યેય ન બનાવો;
જો તમે જીત અને હોનારતને પામી શકો
અને તે બંને ધૂતારાઓની સાથે (તમે) એક જ રીતે વર્તો...
જો તમે સાંઠ સેકંડના મૂલ્યની એક મિનિટનો
માફી આપવા માટે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકો.
તો આ પૃથ્વી અને તેમાં જે છે તે બધું જ તમારું છે.
અને (મારા પુત્ર) વધારામાં - તમે માનવી હશો!

ફરીથી જીવો અને ફરીથી શીખો

હવે અાપણને ખ્યાલ અાવી જવો જોઈઅે કે અાપણી પ્રતિક્રિયાઅો સારા કે નરસા માટે અાપણી બાજી બદલનારી બને છે. તેઅો અાપણી િજંદગી સુધારી શકે; અથવા તો બગાડી શકે છે. તેથી હું માનું છું કે અાપણું નસીબ ઘણીવાર અાપણા પોતાના હાથમાં હોય છે.

ઘણા વર્ષો પહેલાં હું સમજી ગયો હતો કે તમે જે રીતે પ્રતિક્રિયા કરો છો તે જ ઘણીવાર બનાવોના પરિણામોનું સ્વરૂપ નક્કી કરે છે.

બહુ અોછા અા હકીકત સમજે છે અને અાપણામાંના મોટાભાગના જે રીતે હંમેશાં જીવન જીવતા હોઈઅે તે રીતે અાનંદથી જીવે રાખીઅે છીઅે; અને અાપણા કાર્યોમાંથી જીવનમાં કદી પણ ફેરફાર કરતાં કે નવું શીખતા નથી. અાપણાં કાર્યો અાખરે અાપણા નસીલને પણ અસર કરે છે.

અે યાદ રાખવા જેવું છે કે હું અા પ્રકરણ-૧૯ જૂન જે િપતૃદિન તરીકે ઉજવાય છે તે દિવસે લખી રહ્યો છું. મારા િપતાની સાથે સંકળાયેલો અેક બનાવ જેણે મને િક્રયા અને પ્રતિક્રિયા બાબતમાં ઘણું બધું શીખવ્યું, તે વર્ણવવાનું મને ગમશે.

જેને નીચલા મધ્યવર્ગનું કુટુંબ કહેવાનું મને ગમશે, તેમાંથી હું અાવું છું. મારા પિતા હિમાચલપ્રદેશની સરકારના િશમલા િસ્થત અેક કર્મચારી હતા. તેમની અાવકમાંથી કુટુંબ માટે બે છેડા મેળવવાનું ભાગ્યે જ બનતું પરિણામે રેસ્ટોરાંમાં ભોજન લેવા જવાનું તદ્દન દુર્લભ હતું.

સરકારી નોકરીમાં હોવાથી તેઅો માધ્યમિક શાળાના પરિણામો અેક બે દિવસ વહેલા મેળવી શકતા. હું બહુ હોશિયાર િવધાર્થી ન હતો. અા કારણે મિટ્રકની પરીક્ષાના પરિણામો જાહેર થવાના બે દિવસ પહેલાં મારા પિતાઅે મને અેક રેસ્ટોરાંમાં જવા અામંત્રણ અાપ્યું, હું તો અા બનાવ શા માટે છે તે જાણવા માટે અત્યંત અાતુર હતો. સમોસા અને કચોરી બરાબર ઝાપટ્યાં પછી િમજબાનીના કારણ બાબત હું હજુ નવાઈ પામતો હતો ત્યારે મારા પિતાઅે કહ્યું: દીકરા, મારે તને થોડા દુઃખદાયક સમાચાર અાપવાના છે; તું તારી મેટ્રિકની પરીક્ષામાં નાપાસ થયો છે...

મારા પિતા પાસેથી હું ઘણી બાબતો શીખ્યો છું, પરંતુ સૌથી યાદગાર અા અેક બનાવ હતો જેમાં તેમણે મને મારી િનષ્ફળતાઅો માટે ઠપકો ન અાપ્યો. તેને બદલે તેમણે તે બનાવ ખૂબ કાળજીથી અત્યંત સારી રીતે હાથ ધર્યો. હાલના સમયમાં તો તમે પરિણામ જાહેર થતાં જ િનષ્ફળતા બાબતમાં ઘણી બધી કરૂણાંતિકાઅો સાંભળો છો, ત્યારે મારા પિતાની લાગણીનું અસામાન્ય પ્રમાણ હું ખરેખર સમજું છું. મને નથી લાગતું કે બીજા કોઈ મા-બાપે તેમની જેમ તે પરિસ્થિતિને હાથ ધરી હોત. અાજે પણ મને લાગે છે કે અોછા મા-બાપોનું વલણ મારા પિતા જેવું હશે.

અે બનાવ બન્યા પછી દાયકાઅો વહી ગયા છે અને અાજે મેં જાણ્યું કે અેવો જ અભિગમ ૯૦:૧૦ના િસદ્ધાંત તરીકે િવગતવાર દર્શાવનાર `મેનેજમેન્ટ' અંગેના સૌથી

પ્રખ્યાત િવચારકોમાંના અેક સ્ટીફન કોવે જેઅો ૧૯૮૯માં પ્રકાશિત થયેલા અને અાંતરરાષ્ટ્રીય બજારમાં સૌથી વધુ વેચાયેલા તેમન `ધી સેવન હેબીટ્સ અોફ હાઈલી ઈફેક્ટીવ પીપલ' પુસ્તકના લેખક છે. તેઅો કહે છે તેમ મૂળભૂત રીતે જીવનનો ૧૦ ટકા ભાગ તમારી સાથે શું બને છે તેનો બનેલો હોય છે; જ્યારે જીવનનો ૯૦ ટકા ભાગ તમે કેવી રીતે તેની પ્રતિક્રિયા કરો છો તેના દ્વારા નક્કી થાય છે.

તમે ઘર છોડીને કામે જતા હો ત્યારે જો તમારી દીકરીથી તમારાં ખમીસ પર કોફી ઢોળાઈ જાય તો તેની તમે કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા અાપો છો તેનો દાખલો અાપી અા િસદ્ધાંત કોવે સ્પષ્ટપણે સમજાવે છે. અેક દૃશ્યઃ તમે તમારી દીકરી પર બરાડી ઊઠો છો (અને તે અાંસુ સારતી થઈ જાય છે!); ધારની ખૂબ જ નજીક કોફીનો મગ રાખવા માટે તમે તમારી પત્ની પર બરાડી ઊઠો છો, તમે બંને જણા દલીલબાજીમાં ઉતરી પડો છો; તમે તમારું ખમીસ ઉતાવળે બદલીને - તમારી નાની બેગ લેવાનું ભૂલી જઈ બહાર ધસી જાવ છો અને તમારું વાહન ઝડપથી ચલાવવા માટે પોલીસ તમને અટકાવે છે, તેમજ દંડ કરે છે, તમને મોડું કરે છે. અામ જ અાખો દિવસ બન્યા કરે છે.

તમે બીજું દૃશ્ય સર્જી શક્યા હોત. તમે તમારી દીકરીને કહી શકો કે તે બીજીવાર વધારે કાળજી રાખે અને ઉતાવળ કર્યા વગર ખમીસ બદલી તમારી નાની બેગ લઈ બહાર જઈ શકો છો અને શાંતિથી વાહન ચલાવો છો!

બંને દૃશ્યો અેક જ રીતે શરૂ થયાં, પરંતુ તેમનો અંત નાટ્યાત્મક રીતે જુદો જુદો અાવ્યો. શા માટે? તમારી પ્રતિક્રિયાને કારણે.

હવે અાપણને ખ્યાલ અાવી જવો જોઈઅે કે અાપણી પ્રતિક્રિયાઅો સારાં કે નરસાં માટે અાપણી બાજી બદલનારી બને છે. તેઅો અાપણી િજંદગી સુધારી શકે અથવા તો બગાડી શકે છે. તેથી હું માનું છું કે અાપણું નસીબ ઘણીવાર અાપણા પોતાના હાથમાં હોય છે.

વર્તમાનમાં જીવો અને ભૂતકાળ ભૂલો

``દુ:ખથી દૂર ભાગવામાં જીવન નથી, પરંતુ સુખમાં સુખી થવામાં છે.'' દરેક ક્ષણે જીવવામાં, અાપણે દુ:ખી સમયમાં દુ:ખનો અને સુખી સમયમાં સુખનો અનુભવ કરવો જોઈઅે.

ત મારામાંના મોટાભાગના કદાચ પ્રખ્યાત ઉર્દૂ કવિ અને િહન્દી િફલ્મોના ઊર્મિપ્રધાન ગીતો લખનાર શાહિર લુધિયાન્વીના ગીતોમાંનું દેવઅાનંદની સદાબહાર િફલ્મ `હમદોનોં' (૧૯૬૧)નું મોહમ્મદ રફીઅે ગાયેલું અેક ગીત જાણતા જ હશો.

મૈં િજંદગી કા સાથ િનભાતા ચલા ગયા,
હર િફક્ર કો ધૂંઅેમેં ઉડાતા ચલા ગયા.

દુ:ખના કારણોમાંનું અેક કારણ અે છે કે અાપણામાંના મોટાભાગના ભૂતકાળમાં જીવવાનું અથવા તો ભવિષ્યના સ્વપ્નો જોવાનું પસંદ કરીઅે છીઅે. અાપણે વર્તમાનમાં જીવવાનું અને તેમાંથી મહત્તમ ફાયદો ઉઠાવવાનું ઇચ્છતા નથી. મુખ્યત્વે અાપણે અાપણા જીવનને ઘડનારા બનાવો અને તેમાંના મોટાભાગની ઘટનાને નકારાત્મક રીતે ફરી યાદ કરવાનું વલણ ધરાવીઅે છીઅે તેમજ અાપણી જાતને સતત કહીઅે છીઅે કે, ``જો અામ થયું હોત તો?''

જો અાપણે ભૂતકાળને ભાવનાત્મક ન બનાવતા હોઈઅે તો, જે રીતે છેવટે બન્યું તે માટે અાપણે બીજાઅોને દોષ દેવાના પ્રયત્નો કરતા હોઈઅે છીઅે. હું અેવા અસંખ્ય લોકોને મળ્યો છું જેઅો ભૂતકાળને સ્વીકારીને તેને ભૂલવામાં િનષ્ફળ ગયા છે; પછી તે તૂટેલા સંબંધો હોય કે ગુમાવેલી સંપત્તિના સંદર્ભમાં હોય. કમનસીબે તેમના ભૂતકાળે હંમેશાં વર્તમાનમાં દખલ કરી હોવાથી, તેમાંના કોઈપણ તેમના વર્તમાનમાં તે બાબતમાં ખાસ કંઈ જ કરી શક્યા નથી. અેવા લોકોના મનમાં ઉદાસીનતા સરળતાથી ઘર કરી જાય છે અને પછી પરિસ્થિતિ ઝડપથી બગડતી જ જાય છે.

મહેરબાની કરીને યાદ રાખો કે ભૂતકાળને બદલી શકાતો નથી અને ભવિષ્ય અચોક્કસ છે. અાપણી પાસે જે કંઈ છે તે વર્તમાન જ છે. વર્તમાન જ અાપણને ભવિષ્ય બદલવામાં મદદ કરી શકે છે. અાથી અા બધામાં મહત્ત્વનો મુદ્દો અે છે કે અાપણા મનમાં વર્તમાન સમયની દરેક ક્ષણને કેન્દ્રિત કરી વર્તમાનની ક્ષણનો અાપણે શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવો જોઈઅે.

અને અાવી અેકાગ્રતા અાપણે કેવી રીતે કેળવીઅે? ધ્યાન િવશે મેં પ્રકરણ-૧૫માં ટૂંકાણમાં લખ્યું છે. તે બાબતમાં લંબાણથી લખ્યું નથી, કારણ કે ધ્યાન િવશે પૂરતું સાહિત્ય મળી શકે છે.

છતાં જે પાસું અાપણામાંના ઘણાની નજરમાંથી છટકી જાય છે તે અે છે કે `ધ્યાન' અે માત્ર અેક જગ્યાઅે બેસીને અાપણને શાંત કરતી ટેક્નિક જ નથી, પરંતુ અાપણી દરેક જાગૃત ક્ષણે અાપણે જે દરેક કામ કરીઅે તે બાબતમાં જાગ્રત રહેવું અે તાત્ત્વિક રીતે ધ્યાન જ છે. બીજા શબ્દોમાં ક્ષણમાં જીવવું તે બાબત પણ ધ્યાન છે.

અા બાબતને ચરિતાર્થ કરતી મેં સાંભળેલી સૌથી સુંદર ઉક્તિઅોમાંની અેક છે: `દુ:ખથી દૂર ભાગવામાં જીવન નથી, પરંતુ સુખમાં સુખી થવામાં છે.' દરેક ક્ષણે, જીવનમાં

અાપણે દુઃખી સમયમાં દુઃખનો અને સુખી સમયમાં સુખનો અનુભવ કરવો જોઈઅે.

કોઈ પણ અનુભવમાંથી છટકી જવાનો પ્રયત્ન કરવામાં જીવનથી, પરંતુ તેની વચ્ચે જીવવામાં છે. દા.ત. અાપણે બાળપણમાંથી છટકીને સીધા પુખ્તવયના બાળક બનીને ડર, દુશ્મન અને સ્વપ્નની દુિનયા િનહાળવી અે પણ અેક જીવનનો લહાવો છે. અનુભવે હું તમને કહી શકું તેમ છું કે પ્રખ્યાત બાળકો જેમનું બાળપણ સામાન્ય ન હતું તેઅોને હંમેશાં લાગ્યું છે કે તેમણે તેમના િનર્દોષતાના વર્ષો ગુમાવ્યા છે.

અાથી જો તમે અા ક્ષણે મારી જેમ લખતા હો તો તમારી જાતને લખવામાં તલ્લીન કરી દો. જો તમે નૃત્ય કરતા હોય તો તમે નૃત્યમાં ખોવાઈ જાવ અને જો ચોમાસાની ઋતુમાં વરસતા વરસાદમાં બહાર જાવ અને વરસાદનો અાનંદ લૂંટો. જાણે કે તે તમારી છેલ્લી ક્ષણ હોય તેમ દરેક ક્ષણમાં જીવો તથા તેનો અાનંદ માણો. અંગ્રેજીમાં અેક કહેવત છે કે,

``જો તમે નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખશો તો મોટી બાબતો સ્વયં જ સારી રીતે થશે.''

અે જ રીતે હું માનું છું કે જો તમે ક્ષણોનું ધ્યાન રાખશો તો તમારું અાખું જીવન સારી રીતે જશે.

પ્રોત્સાહન અાપનાર મોટીવેટર અને લેખકોમાંના સૌથી વ્યાપક રીતે દુિનયામાં વંચાતા અોગ મેન્ડીનો (યુઅેસઅે) જેમણે, જીવનના પડકારો સામે સંઘર્ષ કરનારાઅોને અાશા પૂરી પાડી છે તેમને ટાંકીઅે તોઃ

``અેવી જ રીતે જીવો કે જાણે કે અે તમારો છેલ્લો દિવસ હોય. યાદ રાખો કે અાવતી કાલ તમને માત્ર મૂર્ખાઅોના કેલેન્ડરમાં જ જડશે. ગઈકાલની હાર ભૂલી જાવ અને અાવતી કાલના પ્રશ્નોની ઉપેક્ષા કરો. જે તમારી પાસે છે તે અાજ છે. કયામતનો દિવસ તેને િજંદગીનો શ્રેષ્ઠ દિવસ બનાવો. તમને મળેલ મોકો કે તકને ઝડપી, જવાબદારી સાથે િજંદગી જીવો જેથી તમને અા ખેદજનક શબ્દો જેવા કે, ``જો મારું જીવન ફરીથી મળ્યું હોત'' યાદ ન અાવે.

અાપણી જાતને સમજવામાં મનન મદદરૂપ થાય છે

``ગઈ રાત્રે મેં સ્વપ્નું જોયું કે હું અેક પતંગિયું હતો.'' હું અેવું કેવી રીતે જાણી શકું કે હું માનવી છું તેવું સ્વપ્ન પતંગિયું જોઈ રહ્યું છે? અા અત્યંત સરળ પ્રશ્નમાં રહેલો ગૂંચવાડો મને હતપ્રભ કરે છે.

અેક શાંત સવારે જ્યારે રાષ્ટ્ર `બંધ'ના િમજાજમાં હતું, ત્યારે િવચારોના અેક રસપ્રદ પ્રવાહમાં હું તરબોળ હતો. હું માનું છું કે અે અાલ્બર્ટ અાઈન્સ્ટાઈન જેમણે અે કહ્યું હતું કે સહેલા પ્રશ્નોના જવાબો સૌથી મુશ્કેલ હોય છે. જ્યારે હું શાશ્વત અાધ્યાત્મિક પ્રશ્ન `હું કોણ છું?' તેને હું અેક નવો અર્થ અાપી રહ્યો હતો ત્યારે મારા િવચારો તે પ્રતિભાસંપન્ન માનવી તરફ અાકર્ષાયા.

મને અેક રસપ્રદ જવાબ મળી અાવ્યો હતો. જે મુજબ હું યાદોનો સંગ્રહ છું. ખરેખર, જમાના જૂના પ્રશ્નનું તે ઘણું અસામાન્ય અર્થઘટન હતું, કારણ કે દરેક અર્થમાં અાપણે અાપણામાં રહેલી સ્મૃતિ વડે બન્યા છીઅે.

અા િવચારનો ગર્ભિતાર્થ તમને ત્યારે જ સમજાય જ્યારે તમે વયસ્કોમાં ઘડપણની નબળાઈ જુઅો. ભૌતિક રીતે તે પુરુષ કે સ્ત્રી સરખી જ વ્યક્તિ છે, પરંતુ જ્યારે તે કે તેણી કોણ છે તે પણ તેઅો યાદ રાખી શકતા ન હોય ત્યારે તે વાસ્તવમાં કઈ વ્યક્તિ છે? અેવા લોકોને કાયદેસરના દસ્તાવેજો પર સહી કરવા દેવામાં અાવતી નથી; તો તેઅો કોણ છે?

વાસ્તવિકતાનું અા વૃત્તાંત અેક બીજી યુક્તિ છે. ઈયળ અને પતંગિયાંના સંદર્ભમાં તે ઘણી સુંદર રીતે સમજાવાયું છે, જે મેં નોંધ્યા મુજબ બૌદ્ધ ધર્મ અંગેના તત્ત્વજ્ઞાનીઅોનું પસંદગીનું પ્રતીક છે. પતંગિયું ઈયળ હતું તે યાદ રાખતું નથી તે કારણે જ તે ઈયળ ન હતું અેવો અર્થ થાય?

અેવી જ રીતે અાપણને ઘણીવાર અાશ્ચર્ય થાય છે કે અાપણે પણ પહેલાં કદીક બાળકો હતાં જ્યારે અાપણે ઘૂંટણિયાં તાણતાં હતાં અને પડતાં અાખડતાં પહેલાં પગલાં પાડ્યા હતાં તે દિવસોની અાપણને યાદ હોતી નથી. અા કારણે અાપણે પણ અેક વખત ખરેખર પગલીનાં પાડનાર નાનાં બાળકો હતાં તે સમજવા માટે અાપણાં વડીલો અને ફોટોગ્રાફ પર અાધાર રાખવો પડે છે.

પતંગિયાંની બાબતમાં, અેક વધારે પ્રખ્યાત તત્ત્વજ્ઞાનીનો ઉલ્લેખ છે, જે `હું કોણ છું' પ્રશ્નની હવા કાઢી નાંખે છે. તે છે અેક જાપાનીઝ હાઈકુ જે કહે છે., ગઈ રાત્રે મને સ્વપ્ન અાવ્યું કે હું પતંગિયું હતું, `હું અેક માણસ છું અેવું સ્વપ્ન જોતું અેક પતંગિયું હવે હું નથી તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?' અા અત્યંત સરળ પ્રશ્નમાં રહેલો ગૂંચવાડો મને હતપ્રભ કરે છે.

મૂળ પ્રશ્ને અવારનવાર િવચાર કરવાનો મુદ્દો અે છે કે અે અેક નમ્ર બનાવતો િવચાર છે અને તે અાપણને વાસ્તવિક ધરતીની નજીક લાવે છે. સારાંશ અે છે કે,

અાપણે બધા દિવસ દરમિયાન જુદા જુદા અવતારો ધારણ કરીઅે છીઅે.

મા-બાપ તરીકે, પતિ યા પત્ની તરીકે, અાપણા મા-બાપના દીકરા અથવા દીકરી તરીકે, કાર્યાલયમાં કર્મચારી તરીકે, સમાજમાં અેક વ્યક્તિ તરીકે અાપણે વગર પ્રયત્ને અા વ્યક્તિત્વોમાંથી અાવ-જા કરીઅે છીઅે, પરંતુ કેટલીકવાર ઘર્ષણો થાય છે. અાપણે કામના સ્થળે દબાવી રાખેલો અાપણો ગુસ્સો અાપણા બાળકો પર કાઢીઅે છીઅે અથવા તો અાપણી મુશ્કેલીઅોનો ખાર અાપણે અાપણા તરુણ બાળકો અથવા તો અાપણા લાચાર વયસ્ક મા-બાપ પર કાઢીઅે છીઅે. અાવી વખતે જ, ``ખરેખર હું કોણ છું?'' તેના ઉપર અાપણે કાળજીપૂર્વક િવચારવું જરૂરી છે.

દર અઠવાડિયે અાપણે જે વધારે િવગતવાર િનરીક્ષણ કરવાનું છે તેના પહેલાં કરવાની તે બાબત છે; અાપણા કાર્યોનું અેક જાતનું અન્વેષણ જે અાપણને યોગ્ય માર્ગે લાવવામાં મદદરૂપ થશે. જે રીતે કેથલિક ધર્મગુરૂ દર વર્ષે અેકાંત સ્થાને જઈને તે કરે છે. અાપણે પણ અેવા સામયિક મનનથી િચંતન કરી ફાયદો મળવી શકીઅે. અાપણે ખરેખર કોણ છીઅે તે જાણવામાં તે અાપણને મદદરૂપ થઈ શકે.

પ્રેરણા એક ચાવી છે

આપણું મન એક સંતાનની જેમ ભટકેલ છે તેને શુદ્ધ રાખવા માટે આપણે દરેક સમયે મનને `મંત્ર’ ઉપર કેન્દ્રિત રાખવાનું જરૂરી છે.

આ ફરીથી વિચારવાનો અને મનન કરવાનો સમય છે.

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે હું કોણ છું; તમારી જાતને જાણો, તમે જેવા છો તેવા બની રહો; સુખના પીછો કરવો અને ભૂમિકા-ભજવણી જેવા અગણિત વિષયો પર આપણે ચર્ચા કરી છે.

પરંતુ એવા બધા જ પ્રારંભનો મુખ્ય સૂર એ છે કે જ્યાં સુધી તેઓ આપણાં મનના ઊંડાં સ્તરોના ભાગરૂપ ન બની જાય ત્યાં સુધી મહાવરો કરવાનું ચાલુ રાખવું પડે છે. જો આપણી બાબતો સંબંધોની હોય તો આપણે ચર્ચેલી પ્રસ્તુત માર્ગદર્શિકાઓને જાણીને તેનો મહાવરો કરવો જોઈએ. આપણે જે રચનાત્મકતા હાંસલ કરવા પ્રયત્નો કરીએ છીએ તે જ્યાં સુધી આપણા ડીએનએમાં આત્મસાત્ નહીં થાય ત્યાં સુધી તેમાં મંડી રહેવું જોઈએ, જેથી કરીને નકારાત્મકતા ફરીથી ઊભી થાય નહીં. હું જાણું કે ઘણા લોકો સ્વસુધારણાના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે, પરંતુ તે છોડી દે છે, કારણ કે થોડા વખત પછી અભિપ્રેરણનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે જેથી નવી જીવનશૈલીની પ્રેક્ટિસ કરવાનું કંટાળાજનક બની જાય છે.

તેથી જ ચુસ્તી માટેના કસરત સ્થાનોમાં લોકો માટે અંગત ટ્રેનર રાખવાનું જરૂરી છે, પરંતુ અંગત બાબતો તો અલગ હોય છે અને તે એવા પ્રશિક્ષણથી હલ ન થઈ શકે તેવી હોય છે. તમે કેવી રીતે જાણી શકો કે ક્યારે તમારા દીકરા-દીકરી સાથે સ્ફોટક પરિસ્થિતિ ઊભી થશે અને તે વખતે અંગત ટ્રેનર કામ લાગી શકે એવી રીતે તમારી આસપાસ જ હોય.

આથી હું નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે સતત પ્રેક્ટિસમાં તેની ચાવી રહેલી છે. કોઈએ પણ તરવાનું અથવા ટેનિસ, સાઈકલ ચલાવવાનું કે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ માત્ર પાઠ્યપુસ્તકો વાંચીને શીખ્યું હોતું નથી. તમારે મેદાન ઉપર કે પાણીમાં રહીને તે વિષયની નિયમિત રીતે પ્રેક્ટિસ કરીને તેમાં પારંગત થવું પડે છે.

જ્યારે હું મારી તરુણ અવસ્થામાં હતો ત્યારે સાધુઓ અને મોટી ઉંમરના ઘણા લોકો શા માટે લાંબા સમય સુધી મંત્રોચ્ચાર કરતા હતા, તેનું આશ્ચર્ય મને સતત થયા કરતું હતું. હું વિચારતો કે આખરે જો તેઓ એટલા બધા આધ્યાત્મિક હતા તો ઘણા થોડા કલાકોનો મંત્રોચ્ચાર પૂરતો હતો. ઘણા વર્ષો પછી હું સમજ્યો કે આપણું મન સેતાન જેવું ભટકેલ છે. તેથી તેને વિશુદ્ધ રાખવા માટે બધો સમય મંત્ર પર કેન્દ્રિત રહેવાનું જરૂરી છે.

ઈ-મેઈલ પર ઘણીવારની ખોજથી મળેલા એક દૃષ્ટાંત દ્વારા આ પરિસ્થિતિ ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવી શકાય. એક નવા શિષ્યને તેના ગુરૂએ એકધારું ઘણા કલાકો સુધી ધ્યાન કરવાનું કહ્યું હતું. એક દિવસ જ્યારે તેઓ એક નદીના કિનારા પર હતા ત્યારે યુવાન સાધુએ ઉગ્રતાભરી રીતે વડીલ સાધુને પૂછ્યું કે, ફરી ફરીને ધ્યાન કરવાના શા ભૌતિક લાભ છે? વડીલે હસીને યુવાન સાધુને માછીઓ રેતી પર છોડી ગયેલા તે વાંસની ટોપલી ઊંચકી

લઈ, પાણી તરફ દોડવા અને વાસની ટોપલીમાં તેમને પીવા માટે થોડું પાણી ભરી લાવવા કહ્યું. યુવાનની મતિ કુંઠિત થઈ ગઈઃ `અાખી કાણાંવાળી ટોપલીમાં હું પાણી કેવી રીતે લાવી શકું?' સાધુઅે તેને પ્રયત્ન કરવાનું કહ્યું. પહેલા પ્રયત્ને યુવાન બહુ થોડા ટીપાં જ લાવી શક્યો. તેના ગુરૂઅે સલાહ અાપી કે, `વધારે ઝડપથી દોડ.'

ઘણાં પ્રયત્નો પછી, તે યુવાન ભાગ્યે જ અડધા મોટા ચમચા જેટલું પાણી ભરી લાવી શક્યો અને તેને અાશ્ચર્ય થતું હતું કે તેના સવાલને અા કસરત સાથે શું લાગતું વળગતું હતું. વડીલ સાધુઅે કહ્યું કે જરા જો. તું મારા પીવા માટે પૂરતું પાણી ભેગું ન કરી શક્યો હોવા છતાં વાંસની ગંદી ટોપલીને પાણી ભરવા માટે સતત નદીમાં બોળવાને કારણે અે ગંદી ટોપલી કેટલી બધી ચોખ્ખી થઈ ગઈ છે તે તેં જોયું?

હું માનું છું કે તમે વાર્તાનો સાર સમજી લીધો હશે!

અહંનો નાશ કરો

મારો સૌ માટે અેક સુઝાવ છેઃ તમારી જાતને વધુ ગંભીરતાથી કદી લેશો નહીં. અાપણે બધા જ અાપણા અહંનું સંવર્ધન કરતા જઈઅે છીઅે, કારણ કે જેમ જેમ અાપણે મોટા થતા જઈઅે છીઅે તેમ તેમ અાપણી પ્રતિમા ઘણી ગંભીર બનતી જાય છે અને અાપણે(કોઈની) મશ્કરીના ભોગ બનીઅે તે અાપણને ગમતું નથી

સ્વ ની જાણકારીના ધ્યેય સામેની, અાપણને સામનો કરવો પડે તેવી સૌથી મોટી અડચણ `અહં' છે.

અહં પોતાને જ પોષે છે અને ભૌતિક અર્થમાં અાપણે સફળતા મેળવતા જઈઅે તેમ તેમ તે વધતો જાય છે. બીજી વ્યક્તિનું દૃષ્ટિબિંદુ અાપણે સમજવા તૈયાર ન હોઈઅે અને પછી અાપણી ભૂલ સ્વીકારવા તૈયાર ન થઈઅે ત્યારે તે પોતાને પોતે કંઈક િવશિષ્ટ છે તેવું સ્પષ્ટ કરે છે.

અાપણે હંમેશાં સાચા છીઅે અેવું િવચારવાનું અાપણને ગમે છે. અાપણી માન્યતા મુજબ જો અાપણે અાપણી ભૂલ કબૂલ કરીઅે તો તે અાપણો મોભ્ભો ઘટાડે છે. અાવું મનોવલણ સફળતા સાથે અાવશ્યક રીતે સંકળાયેલું હોતું નથી. મા-બાપોને તેમના બાળકો સાથે અહંના પ્રશ્નો હોય છે અને ચિડયાતા માનવીઅો ને ઉતરતા સાથે અને અહીં મારી ટીકા થઈ શકે, પરંતુ અેશિયાઈ જીવનપ્રણાલિ મુજબ સામાન્ય રીતે પતિઅોને તેમની પત્નીઅોની સરખામણીમાં ઘણો વધારે અહં હોય છે.

તમે ઠપકો અાપવાની બાબતમાં ખોટા હોય શકો છો, તેમ તમે બાળક અથવા પત્ની સામે કેટલીવાર કબૂલ કર્યું છે? મોટા સંતાન તરીકે તમારા નાના ભાઈ કે બહેન અાગળ તેમના પ્રતિ તમે અન્યાયી હતા તેવું કહીને કેટલી વાર તમે માફી માંગી? મને ખાતરી છે કે તે ઘણીવાર નહીં હોય. અા મનોવલણનો કોઈ ઉપાય નથી િસવાય કે દરેક શાણા માણસનું સૂત્રઃ `અહં'નો નાશ કરો' હોય.

તમારા અહંને ધીમે ધીમે મહત્ત્વ અાપવાનું ઘટાડવાના ઘણાં માર્ગો છે. ઘણી જૂથ ઉપચાર પદ્ધતિઅોનાં વર્ગો િવપુલ પ્રમાણમાં છે. તમને તમારી ખામીઅો પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનાવવાના પ્રયત્નોના ઈરાદે તેમાં ભાગ લેનારાઅો તમારા વર્તન, ટેવો, મનોવલણો વગેરેની ટીકા કરે છે. જેને તમે સહન કરી શકો નહિ. અાવા સેમિનાર નાણાકીય તેમજ લાગણીઅોની દૃષ્ટિઅે ખર્ચાળ હોય છે અને કેટલીકવાર તેમાં રૂચિ ધરાવવાનું જરા વધારે પડતું પીડાકારાક પુરવાર થાય છે.

અહંને સ્વીકારને પચાવવા માટે મારી પાસે ઘણો વધારે હળવો અભિગમ છે. સમસ્ત અભ્યાસમાં િવનોદની છાંટ ઉમેરી દો. મારા અેક્ટિંગના વર્ગોમાં વ્યક્તિની િવગતવાર અાલોચના કે જે, તે અથવા તેણીને ઘવાયેલી લાગણીવાળા અને અંતે ગુસ્સાવાળા બનાવી દે છે. તેના બદલે હું ભાગ લેનારાઅોને પોતાનો અભિગમ ઘણો રમૂજી બનાવી રજૂ કરવા માટે ઉત્તેજન અાપું છું. અાવો િવનોદ પૃથક્કરણની પ્રક્રિયામાંથી ડંખ કાઢી નાંખે છે છતાં સંદેશો તેમને સમજાઈ જાય છે.

વર્ગખંડના અભ્યાસ િસવાય દરેક જણ માટે મારો સૌ માટે મુખ્ય અભિગમ છેઃ

તમારી જાતને બહુ ગંભીરતાથી કદી લેશો નહીં.

અાપણે બધા જ અાપણા અહંનું સંવર્ધન કરતા જઈઅે છીઅે, કારણ કે જેમ જેમ અાપણે ઘરડા થતા જઈઅે છીઅે તેમ તેમ અાપણી પ્રતિમા ઘણી ગંભીર બનતી જાય છે અને અાપણે કોઈની મશ્કરીના ભોગ બનીઅે તે અાપણને ગમતું નથી.

વળી, અાપણે અાપણી પ્રતિમા પ્રત્યે ખૂબ જાગ્રત હોઈઅે છીઅે. અામ છતાં, પ્રતિમાની અા રજૂઅાત જ અાપણને દંભી અને તાણવાળા બનાવે છે. જેમને અાપણે અાપણા કરતાં સામાજિક રીતે ઉતરતા માનતા હોઈઅે તેવા લોકોની વચ્ચે થતી ઠઠ્ઠામશ્કરીમાં અાપણે હસીશું નહીં, કારણ કે અાપણને લાગે છે કે તે અાપણને તેમના સ્તર પર ઉતારી દેશે.

બીજી બાજુ, અાપણે સમજ્યા પણ નહીં હોઈઅે તેવી બાબતોમાં અાપણે હસીઅે છીઅે, માત્ર અે કારણસર જ કે અેમાં અાપણાથી ચડિયાતા (માણસો) હસ્યા અને અાપણે (તેમની વચ્ચે) અજ્ઞાત હોવાની અાપણી પ્રતિમા રજૂ કરવા માંગતા નથી.

જરા બાળકને અવલોકો. જુઅો, તે કેવી રીતે દુિનયાની િચંતા કર્યા વગર હસે છે. કોણ જુઅે છે તેની તે ફિકર કરતું નથી. તેનું મોઢું રમૂજી થાય છે કે નહીં. તેની પણ તે ફિકર િચંતા કરતું નથી. બાળક હસે છે કારણ કે તે ક્ષણને જીવી જાણે છે અને તે (તેની) અેક પ્રામાણિક લાગણી છે.

દુઃખદાયક અે છે કે જેમ જેમ અાપણે વધારે મોટા થતાં જઈઅે છીઅે, તેમ તેમ અાપણે અાપણી અાજુબાજુ જૂઠ્ઠાં મૂલ્યો બાબતમાં વધારે સભાન થતા જઈઅે છીઅે અને અાપણે તે સ્વાભાવિકપણું ગુમાવીઅે છીઅે. તો પ્રયત્નો કરી હસવાનું શીખો, કારણ કે તે તમારું મૂલ્ય પ્રતિભા ફરીથી વધારે છે.

તમારી જાત પર પણ હસવાનું શીખો

રમૂજ માત્ર હાસ્યથી અાગળ જાય છે; તેથી હાસ્ય વડે રોગનિવારકશક્તિની અસરો સર્વત્ર હાસ્યક્લબો સ્થાપવા તરફ દોરી જાય છે અને તે અેક સામાજિક ઘર્ષણનિવારક તરીકે અસરકારક છે તે હકીકત તાણ નાબૂદ કરે છે, જે વાદવિવાદથી પર છે.

અા પણામાંના મોટાભાગના અાપણી જાતને ખૂબ જ ગંભીરતાથી લઈઅે છીઅે. તમારી અાજુબાજુના પેલા અાડંબરી રાજકારણીઅો તરફ માત્ર નજર નાંખો. તેમના િવશે માત્ર રમૂજી ટીકા કરવી અે પણ જોખમી બાબત બની ગઈ છે. તો વળી બૂટસૂટમાં સજ્જ ધંધાદારીઅો છે જેમને તમે છેલ્લે ક્યારે હસતા જોયેલા? અને તેમનાથી ઉતરતાઅો પણ છે જેઅો માને છે કે પ્રગતિની સીડી ચડવા માટે તેમના ઉપરીઅોનું અનુકરણ કરવાનું જરૂરી છે. અેકંદરે તે અેક હાસ્ય વગરની દુિનયા છે.

હાસ્ય ગંભીર કાળજીનો િવષય હોવા છતાં તેને તેનું મહત્ત્વ અાપવામાં અાવ્યું નથી. અેક્ટિંગ-નાટ્યકલાઅોમાં હાસ્યની ભૂિમકાની વ્યાપક કદર થઈ છે.

ચાર્લી ચિપ્લનની િફલ્મો જોતા દરેક જણ હસ્યું છે અને લોરેલ અેન્ડ હાર્ડી, અેબટ, કોસ્ટેલોની રમૂજી િફલ્મો સાથે ઉછર્યા છે. જ્યારે અાપણે બાળકો હતા ત્યારે હાસ્ય અાપણા જીવનનો અેક અનિવાર્ય ભાગ હતો. કમનસીબે જેમ જેમ અાપણે મોટાં થતાં જઈઅે છીઅે તેમ તેમ અાપણામાંના ઘણાં હાસ્યની દુિનયા ભૂલી જઈઅે છીઅે. અાપણે ભૂલથી અેવું માનીઅે છીઅે કે હાસ્ય પુખ્તવયનાઅો માટે નથી. અાપણે ભૂલથી માનીઅે છીઅે કે સફળ લોકોઅે બધો સમય સોગિયા અને ગંભીર દેખાવું જરૂરી છે.

કોર્પોરેટ જગતમાં છીછરાંપણાની સખ્ત મનાઈ છે. તેથી કાર્યાલયમાં કોઈ પણ હાસ્ય વેરનાર બનવા માંગતું નથી. અે દુ:ખદાયી છે કે અા બધી માન્યતાઅો અસ્થાને છે. રમૂજ હાસ્યથી કંઈક વધારે છે, તેની રોગનિવારકશક્તિ દરેક સ્થળે હાસ્યક્લબો સ્થાપવા તરફ દોરી ગઈ છે અને તે અેક સામાજિક ઘર્ષણનિવારક તરીકે અસરકારક છે, તે તાણ નાબૂદ કરે છે તે હકીકત વાદવિવાદથી પર છે.

વક્તા બનવાની અપેક્ષા રાખનારને જાહેર વક્તવ્યના દરેક અભ્યાસક્રમમાં કહેવામાં અાવતી બાબતોમાં અે કહેવામાં અાવે છે કે શ્રોતાઅોની તંગદિલી હળવી કરવા માટે શરૂઅાતના વાક્યોમાં રમૂજ ઉપયોગમાં લેવી. જ્યારે વક્તા પોતાની જાતની જ મજાક કરે ત્યારે અાગાહી કરી કહી શકાય કે તાણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, પરંતુ અહીં મહત્ત્વ અે છે કે પોતાની જાતની મજાક કરવી.

હું અનુભવે તમને કહી શકું કે હું નસીબદારોમાંનો અેક છું, કારણ કે બધી બાબતોમાંની રમૂજી બાબત શોધી કાઢવાની શક્તિના મને અાશીર્વાદ મળેલા છે. કેટલાક વર્ષો પહેલાં મારા જીવનમાં બધા જ પાસાં ઊલટા પડ્યા ત્યારે મારી બધી જ પીછેહઠને અેક ઘણા હાસ્યપ્રધાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈને અેક નાટક લખવાનું મેં નક્કી કર્યું. તે અેક માનવીનું બે કલાક લાંબું

અેક નાટક `કંઈ પણ થઈ શકે છે' (કુછ ભી હો શકતા હૈ) જ્યાં જ્યાં ભજવાયું છે તે બધા જ દેશોમાં ખૂબ સફળ થયું છે અને તેણે હાલમાં જ ૨૦૦ પ્રયોગોથી વધુનો અાંક વટાવ્યો છે.

ખરેખર વધારે રમૂજી તો અે છે કે કંપનીઅોના ગંભીર પ્રકારના હોદ્દેદારો જેઅો તેમના કાર્યાલયમાં પણ કદી હસતા નથી ત્યાં પણ તે ઊંચે અવાજે વખણાયું છે. તેમને માટે અેક કે બે વખત તે નાટક ભજવવું અેવી અેક પછી બીજી કંપનીઅોની માંગણી છે! અેમ શા માટે છે? અને અા પુસ્તકમાં રમૂજ માટે હું શા માટે લખું? કારણ કે કોઈપણ પરિસ્થિતિની રમૂજી બાજુ જોવાનું મહત્ત્વનું છે. અાપણે કોઈપણ બાબતને હળવી બનાવી શકીઅે અને તાણ ન અનુભવીઅે અે શીખવાનું છે. અેક દિગ્દર્શકની અંતિમ વિધિઅોમાં હાજર રહેવા માટે હું િદલ્હીના અેક સ્મશાનઘાટમાં અેક વખત જઈ ચડ્યો. થોડીવારમાં મને ભાન થયું કે હું ખોટા સ્મશાનમાં અાવી ચડ્યો છું. તેને છતી કરવાને બદલે મેં સ્મશાનઘાટની પરિસ્થિતિની રમૂજ પારખી લીધી અને દંભ ચાલુ રાખ્યો.

ઘણા લોકો તેમના પ્રશ્નોની બાબતમાં સતત દોષારોપણ કર્યા જ કરતાં હોય છે.હું િવચારું છું કે તેમણે અેક પ્રખ્યાત કહેવાત સમજી લેવી જોઈઅે કે,

``હાસ્ય અે દરેક રોગની દવા છે.''

અાંતરિક શક્તિને જાગૃત કરો

સ્વને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં જાણવાનો માર્ગ અાંતરિક બાબતોના પ્રશ્નો હલ કરવાનો છે અને કાર્ય કરવાનો છે. હાથ પરના કાર્ય પર ધ્યાન કિન્દ્રત કરો અને છૂટાછવાયા િવચારો અને સરળ િવકલ્પો સામે હાર સ્વીકારો નહીં.

હું અેવા લોકોનો મળ્યો છું જેઅોને અેવો ખ્યાલ છે કે સ્વ-પ્રશિક્ષણના વર્ગોમાં હાજર રહેવાથી અથવા ગુરુજી, કોઈ બાબા અથવા માતાજીના ચરણે બેસવાથી તેઅો તેમને સ્વની અોળખવાળી વ્યક્તિઅો બનાવશે. જેવી રીતે, માત્ર પ્રાર્થનાઅોનો પાઠ અાપણને વધારે સારા માનવીઅો બનાવશે, તેની જેમ જ અેવો ખ્યાલ પણ સત્યથી ઘણો વેગળો છે.

મેં પહેલાં સમજાવ્યું છે તે પ્રમાણે તેનું મુખ્ય પાસું અે છે કે અાપણે અંદરથી જાગી જવાનું છે અને અાપણા દરેક કાર્ય અને વિચાર બાબત (પણ) જાગ્રત થવાનું છે. અહીં ચાવીરૂપ શબ્દ છે. `અંદર'થી કારણ કે અાંતરિક ઈચ્છાશક્તિ વગર બહારનું ગમે તેટલું દબાણ અાપણને અાપણી અંદરની શક્તિથી વાકેફ કરી શકશે નહીં.

જેઅોઅે થોડી પણ સફળતા મેળવી છે તેઅો કદાપિ અેવું ન કહી શકે કે સફળતા મેળવવા માટે અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. ખરેખર અા મુશ્કેલી બીજી કોઈ નથી, પણ સ્વભાવમાં રહેલો ડર, અાળસ, િવક્ષેપો, લાલચો, િચંતાઅો કે પછી ઈન્ફિયારીટી કોમ્પ્લેક્ષ અથવા તો ભૂતકાળમાં િનષ્ફળતા મળી હોય તેનો ડર અથવા અન્ય સ્વરૂપે પણ હોય શકે.

હું અા લખું છું ત્યારે મને સફળતા હાંસલ કરવાના માર્ગમાં જેને િનવારવા પડ્યા હતા તે મારા પોતાના અાંતરિક સંઘર્ષોની મને યાદ અાવે છે. મેં િહન્દી માધ્યમની શાળામાં અભ્યાસ કર્યો હતો અને હું અંગ્રેજીમાં િનપુણ ન હતો. ૨૩ વર્ષની ઉંમરથી મારા માથે ટાલ પડી ગઈ હતી. િશમલાના ઘણા મામૂલી સાધનોવાળા કુટુંબમાંથી હું અાવતો હતો. કટલરીના ઉપયોગ િવશે હું જાણકાર ન હતો અને ભવ્ય ભોજનના અનુભવો પણ થયા ન હતા. મારો અેક પગ બીજા પગથી સહેજ ટૂંકો હતો. હું માનું છું કે અાવા ઘણા બધા િવઘ્નોને પહોંચી વળવાનું મારા માટે ઘણું મુશ્કેલ હતું.

સ્વની અોળખ અેટલે અંદર(સ્વ)ની અોળખમાં ins (અંદર)નો ઉપયોગ જ શા માટે મહત્ત્વનો રહ્યો છે જેમ કે, અંદર માટે in-tution (ઈન્ટ્યુશન), બહાર માટે notout tution વપરાતું નથી તે જ મુજબ in sight માટે notout sight, in-spriration અને notout spriration in strict and not strict વગેરે માટે notout વપરાતું નથી. તમને અા જાણીને અાશ્ચર્ય નથી થતું?

પરંતુ તે મુશ્કેલીનો સામનો કર્યો. મારા અનુભવોના પૃથક્કરણ દ્વારા મારા જીવનમાં મેં શોધી કાઢ્યું કે હંમેશાં અાંતરિક સત્ય જ બહાર અેટલે અાંતરિક વ્યક્તિત્વ જ અાપણા બહારના વ્યક્તિત્વ (ની પરિસ્થિતિ)ને અાકાર અાપે છે. મને કોઈકે અેક દિવસ પૂછ્યું હતું કે સ્વ-અોળખની ભાષામાં ‘અંદર’ (ins) (અક્ષરો) કેમ બીજા કરતાં વધારે વપરાયા છે, તેનું તમને અાશ્ચર્ય થયું છે? શા માટે તે ડબલ્યુ-ઈન છે અને ડબલ્યુ-અાઉટ નથી, ઈન્ટ્રો-સ્પોટ છે અને અાઉટ્રો-સ્પોટ નથી. ઈન્સ્યુઈશન છે અને અાઉટ્યુઈશન નથી, ઈનસાઈટ છે અને

અાઉટસાઈટ નથી, ઈન્સ્પિરેશન છે અને અાઉટસ્પિરેશન નથી, ઈન-સ્ટીક્ટ છે અને અાઉટસ્ટીક્ટ નથી? અને અામ યાદી લાંબી થતી જાય છે...

બધી જ મહાન શોધો હંમેશાં અાપણા (સબકૉન્શ્યસ) અાંતરિક િવચારોમાંથી થઈ છે. પછી તે પ્રતિભાવાન ગ્રીક ગણિતજ્ઞ, ભૌતિકશાસ્ત્રી અને ખગોળશાસ્ત્રી, પાણીમાં તરવાનો િસદ્ધાંત શોધનાર સીરે યુઝના અાર્કિમિડીઝ હોય કે ગુરૂત્વાકર્ષણના શોધનાર અંગ્રેજ ખગોળશાસ્ત્રી અાઈઝેક ન્યૂટ હોય અથવા પોતાનો સાપેક્ષવાદનો િસદ્ધાંત જાહેર કરનાર જર્મનીમાં જન્મેલા સૈદ્ધાંતિક ભૌતિકશાસ્ત્રી નોબેલ ઈનામ િવજેતા અાલ્બર્ટ અાઈન્સ્ટાઈન હોય. હજારો વર્ષો પહેલાં તેમનું મહત્ત્વ સમજી ગયેલા અાપણા ઋષિમુિનઅોનો પણ `અાંતરિક બાબતો' જ (અભ્યાસનો) િવષય હતો.

જ્ઞાનતંતુઅોના િવજ્ઞાનો જેવા િવકસિત ક્ષેત્રોમાં અાજના જમાનામાં અત્યંત મોટા પ્રમાણમાં થયેલા સંશોધનોઅે માત્ર અે જ પુરવાર કર્યું છે કે અાપણી મગજની અંદર (પ્રચંડ) માનસિક શક્તિ છે અને વળી અાપણામાંના શ્રેષ્ઠ (માનવીઅો) પણ અાપણી માનસિક શક્તિઅોનો માંડ ૧૦ ટકા ભાગ વાપરે છે અને વળી મગજનો પોતાના તંતુઅો સતત ફરીથી તાર જોડવાનું કામ કર્યા જ કરે છે તેમજ કોઈપણ ઉંમરે તે નવી વસ્તુઅો શીખવા સમર્થ છે.

અાથી સ્વને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં જાણવાનો માર્ગ અાંતરિક બાબતોના પ્રશ્નો હલ કરવાનો અને કાર્ય કરવાનો છે. તમારું ધ્યાન હાથ પરના કાર્ય પર કેન્દ્રિત કરો તેમજ છૂટાછવાયા િવચારો અને સરળ િવકલ્પો સામે હાર સ્વીકારો નહીં.

તમે પુસ્તક વાંચીને તરવાનું શીખી શકો નહીં, તમારે હોજમાં ડૂબકી મારવી જ પડે. અાથી જીવનના હોજમાં ડૂબકી મારો. તમે જ્યારે જ્યારે મનના ઊંડાણમાં જશો ત્યારે ત્યારે તમે તેની અંદર રહેલી શક્તિના પરિવર્તનને અનુભવી નવા િવચારોને પામવા સમર્થ બનશો.

તમારું પોતાનું મૂલ્ય સમજો

કોઈપણ ચડિયાતું નથી, અાપણે દરેક જુદી જુદી રીતે શક્તિમાન છીએ, તમારા અાદર અને સ્વ-મૂલ્ય તમારા મનમાં છે. માની લો કે તમે તમારા ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ છો અને તમારી બુદ્ધિપ્રતિભા બાબતમાં અાત્મવિશ્વાસી બનો

એક કહેવત છે, ``વસ્તુ જેટલી વધારે બદલાય તેટલી જ તે વધારે પ્રમાણમાં એવી જ રહે છે.'' અા ખાસ કરીને માનવીનાં લક્ષણો અને પ્રશ્નોની બાબતમાં સાચું છે. જો તમે એવું વિચારતા હો કે અાપણે ભ્રષ્ટાચારની ચરમસીમા જોઈ રહ્યા છીએ, તો ફરીથી વિચારજો. ઈસુને ચાંદીના ૩૦ ટુકડાઓ માટે વેચવામાં અાવેલા. રોમન યુગમાં સ્વચ્છંદ અને ચરિત્રહીનતાએ પણ ખૂબ ઊંચો અાંક હાંસલ કર્યો હતો અને મહાભારતનું મૂળ લોભમાં હતું.

અાપણા પ્રશ્નો પણ જૂના પુરાણા છેઃ બેવફા પતિ યા પત્ની, અાક્રમક દીકરાઓ, જુલ્મી ઉપરીઓ, નિર્લજ્જ રાજપુરુષો, લોભી વેપારીઓ વગેરે. જો તમે અાત્મનિરીક્ષણ કરો તો જણાશે કે જ્યારે બ્રુટસ અને તેના જૂથે જુલિયસ સિઝરની કતલ કરી હતી, ત્યારના દિવસોથી (અાજ સુધી) તેઓ ખાસ બદલાયા નથી.

પરંતુ બહુ જ થોડી વસ્તુઓ બદલાઈ છે, જે ઈન્ટરનેટ અને ફેસબુકના અા દિવસોમાં તદ્દન અપેક્ષિત હોવું જોઈએ અને નવા મુશ્કેલ પ્રશ્નો જે અાપણને ઘેરી વળે છે તેમાંથી મને જડેલો એક છે `અપર્યાપ્ત'. જે નવી પેઢીમાં ખૂબ સામાન્યતઃ નીચે સ્વ-અાદર.

હું માનું છું કે અા અાપણા સમયનું લક્ષણ સંકુલ છે; વિપુલતા અા દિવસોની એ એક અાડપેદાશ છે. મને નથી લાગતું કે, મારા બાળપણ દરમિયાન એવી લાગણીઓ અસ્તિત્વમાં હતી. એક નાના શહેરમાં દરેક જણ દરેક બીજી વ્યક્તિને તેમજ તેના ચોખ્ખા મૂલ્યને જાણતી હતી. જે દરજ્જામાં જન્મ્યા હો તેના કરતાં ઊંચા દરજ્જાના હોવાનો ઢોંગ કોઈ કરી શકતું નહીં. દરેક જણ તમારો પગાર અને તમારા બેંકની સિલક જાણતું હતું. તેથી તમારા ખરેખર મૂલ્ય કરતાં વધારે ધનવાન હોવાનો ઢોંગ કરવા માટે પ્રયત્નો કરવાની તાણ નહોતી.

જ્યાં અાપણામાંના મોટાભાગના મૂળિયા વગરનાં, ચહેરા વગરના સ્થળાંતરીઓ છીએ, તે શહેરોમાં નીચો સ્વ-અાદર વધારે સ્પષ્ટ છે; જ્યાં હંમેશાં અાપણા પાડોશીઓ કરતાં વધારે ધનવાન અને વધારે કુલીન હોવાનો ઢોંગ થાય છે. સ્પર્ધાનું દબાણ એટલું બધું ઉત્કટ છે અને નાણાં કમાવાનું અભિપ્રેરણ એટલું ઊંચું છે. લોકો ખરેખર જેટલા છે તેનાં કરતાં વધારે નાણાકીય સાધનો ધરાવે છે, વધારે સારાં કામ અને વધારે શિક્ષણ ધરાવે છે, તેનો ઢોંગ કરતાં તેઓ દાયકાઓ વીતાવે છે. ઘણીવાર તેઓ અંત સુધી જાણતા નથી કે તેઓ કોણ છે.

જોકે જેઓનો અંતરાત્મા જાગ્રત હોય છે. તેવા ઘણા લોકો અા રમતથી કંટાળે છે અને તેઓ પોતાની જાતમાંથી શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે. તે એવા લોકો છે કે જેઓનો સ્વ-અાદર નીચો હોય છે અને અાજની ઉંદરદોડ જેમણે છોડી દીધી છે. તેઓ તેમાં ખરેખર

પ્રમાણમાં વધારે પ્રામાણિક હોય છે અને તેઅો છેતરપિંડી કરનારની જમાત સાથે સ્પર્ધા કરી શકતા નથી.

તમે અેક અાશાસ્પદ કોપીરાઈટર કરનારા હો, કે અેક સંઘર્ષરત અદાકાર કે અેક ઉગતા લેખક અથવા કંપનીના કાર્યવાહક અધિકારી પણ હો, તમારે માટે તેની જાતને ઉત્તેજન અાપવા માટે હાલમાં જે જરૂરી છે તે બજારક્રિયાની વ્યૂહરચનાના ખર્ચાળ અને ફંફોસને પહોંચી વળવાનું અત્યંત મુશ્કેલ જણાય છે. અા અેવો યુગ છે જ્યારે બહારનું અાવરણ અંદરના સત્ત્વ કરતાં વધારે મહત્ત્વનું છે.

> અાવા લોકોને મારી સલાહ છે કે તમારી જાતને શારીરિક અને માનસિક અર્થમાં લાડ લડાવો અને કદી િવચારો નહીં કે તમારી પછીનો માણસ તમારાથી ચડિયાતો છે. હું માનું છું કે કોઈપણ ચડિયાતું નથી; અાપણ દરેકને જુદી જુદી રીતે શક્તિમાન બનાવાયેલા છે. તમારા અાદર અને સ્વમૂલ્ય તમારા મનમાં છે. અેવું માનો કે તમારા ક્ષેત્રમાં તમે શ્રેષ્ઠ છો અને તમારી બુદ્ધિપ્રતિભા બાબતમાં શ્રદ્ધાળુ બનો.

શરૂઅાત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ અે છે કે જેમાં તમે વધારે ચડિયાતા છો તેવા તમારા વીસ ગુણોની અેક યાદી બનાવો. દરેક જણમાં ઘણા બધા ગુણો હોય છે; મુદ્દો અે છે કે અંદર ઊંડે ઉતરો. જો તમે તમારામાં અા પોઝિટીવ ગુણોને શોધી શકશો તો તમે જ િવજેતા છો તે અંગે કોઈ શંકા રહેશે?

તમારાં જીવનમાં સુધારો કરો

અાપણે અાધ્યાત્મિક અર્થમાં પણ હળવા થઈને મુસાફરી કરવી જોઈઅે. સાચા માર્ગે હોવા માટે અાપણે અાપણો ગુસ્સો, અાપણો અહં, અાપણા જુઠ્ઠાણાં, અાપણી છેતરપિંડી છોડી દેવાં પડે છે. અા બધા લક્ષણો છોડી દઈને અાપણે અાપણા સાચા સ્વરૂપની નજદીક પહોંચીઅે છીઅે.

અાપણે સૌ અાખા જીવન દરમિયાન વસ્તુઅો અેકઠી કરવામાં રોકાયેલા રહીઅે છીઅે. માત્ર પેનો, સ્ટેમ્પ, ઘડિયાળો અને અેવા જ બધા પદાર્થો ભેગા કરનારાઅોની વાત હું નથી કરતો, હું િનર્દેશ કરું છું, કે અાપણે પોતાના ઘરમાં રહીઅે છીઅે. અાપણી પાસે જરૂર કરતાં ઘણા વધારે કપડાં અને બીજી વધારાની ઉપયોગી વસ્તુઅો હોય છે; અાપણે વખત જતાં નકામી વસ્તુઅો ભેગી કરવાની શરૂઅાત કરીઅે છીઅે. બે દાયકાઅો પહેલાં અાપણે વાપરતા હતા તેવો કેરોસીનનો સ્ટવ અને પાણી ગરમ કરવામાં માટે અાપણે વાપરતા હતા તે દાદીમાંનું હાંડી. જેનાં હવે કોઈ ઉપયોગ નથી તેવી નકામી વસ્તુઅો પણ સાચવી રાખીઅે છીઅે. મુદ્દો અે છે કે અાપણે અેવું સમજીઅે છીઅે ખરા કે અા હવે નકામું છે?

હું જ્યારે મુંબઈ શહેરમાંથી અને જ્યાં લાખો લોકો ઝૂંપડામાં રહે છે તે ભારતમાંથી હંકારી જાઉં છું ત્યારે મને તેનું ભાન થાય છે. હું તેમની જૂજ માલમત્તા જોઈને હંમેશાં મંત્રમુગ્ધ થાઉં છું. તેમની અાખી િજંદગીની મિલકીની વસ્તુઅો, સૂટકેસને બાજુઅે મૂકો, માત્ર અેક નાની બેગમાં સમાઈ શકે તેટલી જ હોય છે. તેમને અને ફરતા રહેતા નાચનારા-ગાનારાઅો, િભખારીઅો, ચપ્પુ ઘસનારા વગેરે વગેરેની િવશાળ ટોળી રસ્તા પર ભટકે છે, તેમની કલ્પના તમારા મનમાં કરો.

તેઅો મારા તમારા કરતાં ઉતરતા માનવીઅો છે? તેમની જગ્યાઅે તમારી જાતને મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવો ઘણી સારી બાબત છે. અથવા તમે કોઈ કટોકટીવાળી જગ્યા પર છો અેવું માનો અને કલ્પો કે અેક જ બેગ લઈ જવાની પરવાનગી અપાય છે. તો તમે તેમાં કઈ વસ્તુઅો ભરી જશો? તમારું પાકીટ, તમારા કુટુંબના ફોટાઅો, થોડાં કપડાં, અેક ટૂથબ્રશ... પરંતુ પાર્ટી માટેના ખમીસો કે અૌપચારિક વસ્તુઅો તો ચોક્કસ નહીં. તો પછી અાપણી પાસે શા માટે અેટલી બધી માલમત્તા હોય છે? સાચી રીતે તે જરૂરી છે ખરી? તે અાપણા સુખમાં વધારો કરે છે ખરી? જ્યારે અાપણે અાર્થિક રીતે સદ્ધર હોઈઅે ત્યારે અાપણા જરૂરી વપરાશનું પ્રમાણ ઘટાડી નહીં શકીઅે?

અાપણી ભૌતિક સંપત્તિનું જે રીતે સામયિક પરીક્ષણ કરવાનો અે સમય છે તે જ રીતે સુધારો કરવાનો સમય છે, અાપણી ગુણાત્મક િમલકતોની પણ સમીક્ષા કરવાલાયક છે. અાપણામાં માન્યતા છે કે અાપણો અાધ્યાત્મિક િવકાસ પણ અેક પ્રાપ્તિ જ છે. અેવી માન્યતા સત્યથી ઘણી વેગળી છે. અાપણે જેમાં ફેરફાર માટે પ્રયત્ન કરીઅે છીઅે, તે અાપણા હલકા ગુણો, ખરેખર બદલવા માટે છે. જે રીતે અાપણે માલમિલકતોને છોડી

દઈઅે છીઅે તે રીતે અેવા દુર્ગુણો છોડી દઈને અાપણે હળવા અને પ્રબુદ્ધ થઈઅે છીઅે. અાધ્યાત્મિક અર્થમાં પણ અાપણે હળવા થઈને મુસાફરી કરવી જોઈઅે. સાચા માર્ગે જવા માટે અાપણે અાપણો ગુસ્સો, અાપણા અહં, અાપણા જુઠ્ઠાણાં, અાપણી છેતરપિંડી અાપણે છોડી દેવાં જોઈઅે. અા બધાં લક્ષણો છોડી દઈને અાપણે અાપણા સાચા સ્વરૂપની નજદીક પહોંચીઅે છીઅે. જે અાપણી અંદર હાજર હતું જ પરંતુ દાયકાઅોથી ખોટો સામાન અેકઠો કરવાની વૃત્તિથી જેમ અાપણી અંદર જ દટાયેલું હતું તેને જ અાપણે પ્રદીપ્ત કરીઅે અને જાગ્રત કરીઅે છીઅે.

અેવું કહેવાય છે કે જ્યારે બુદ્ધે બોધીજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું ત્યારે તેમને પૂછવામાં અાવ્યું કે અાટલા બધા તપ અને ધ્યાન દ્વારા તેમણે શું પ્રાપ્ત કર્યું હતું ત્યારે તેમનો જવાબ હતોઃ

``કશું જ નહીં, મારી અંદર જે હતું તેના પ્રતિ હું જાગ્રત થયો છું.''

બીજા પ્રબુદ્ધ અાત્મા, સ્વામી િવવેકાનંદના શબ્દોમાં,

``ઊઠો, જાગો અને જ્યાં સુધી ધ્યેય હાંસલ થાય નહીં ત્યાં સુધી અટકશો નહીં.' '

બોધકથાઅોનું શાણપણ

જે બધા ગુણો અાપણી સાથે છેક સુધી હોય છે અને જે અાપણે પુખ્તવયના થવાની મજલમાં લાંબા વખતથી પાછળ છોડી દીધા છે તે સત્ય, પ્રામાણિકતા, બહાદુરી, નેકી અને િનર્દોષતાની અાશ્ચર્યજનક દુિનયા તમે બોધકથાઅોમાંથી ફરીથી શોધી શકશો

તેમની શ્રેષ્ઠ કોટીની અમર કૃતિ, `ધ લિટલ િપ્રન્સ' જે મારા માનીતા પુસ્તકોમાંનું અેક છે. તેના પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિક-લેખક અેન્ટોઈન-દ-સેન્ટ અેક્ષ્યુપેરીઅે લખ્યું છે કે `શબ્દો ગેર-સમજોનું ઉગમ સ્થાન છે.' અા કૃતિ બધાં સમયની બેસ્ટસેલર પુસ્તકોની યાદીમાં છે. તે અા લઘુનવલ માનવામાં અાવે છે તેમ, બાળક માટેની અેક બોધકથા છે અને તે ૧૯૦ ભાષાઅોમાં અનુવાદિત થઈ છે. તેની ૯ કરોડથી વધારે નકલો વેચાઈ ગઈ છે. (િવખ્યાત િફલ્મસર્જક અદાકાર અને નાટ્યકાર) પીટર ઉસ્તીનોવે કરેલા અેક જકડી રાખતા શ્રાવ્ય રૂપાંતર સહિત દાયકાઅોમાં નાટક, િસનેમા, અોપેરા વગેરે વિવિધ માધ્યમોઅે અપનાવેલી અને મેં જે અવતરણ (ઉપર) હમણાં જ કર્યું છે તે વિચાર જેવા માનવસ્વભાવના ઘણા મહાન અવલોકનો તેમાં છે.

જેમને તમે મળો છો તે લોકોની અાબેહૂબ પ્રતિકૃતિ છે તેવા પાત્રોનો તમને ભેટો થાય તેમ તેમ તમને તમારી જાતમાં (અંદર) ઊંડાણથી અવલોકતાં કરવા `ધી લિટલ િપ્રન્સ' પ્રેરે છે અને તમને તે બધાનું છીછરાપણું જડી જાય છે. શબ્દો ગેરસમજો ઊભી કરી શકે છે તે િવચારની સાદગી મને હંમેશાં અચંબો પમાડે છે. અાખરે, શબ્દો અભિવ્યક્ત કરવા, માહિતી સંચાર કરવા, સ્પષ્ટતા કરવા, ઝઘડાનો િનકાલ કરવા માટે છે, પરંતુ જ્યારે પણ હું ઉગ્ર દલીલો સાંભળું છું ત્યારે હું સમજું છું કે અે જ શબ્દો કેવી રીતે ઝઘડાનું ઉગમસ્થાન બની જાય છે. અા યુગલો માટે ખાસ સાચું છે, જ્યાં દલીલબાજીમાં કોઈ જે બોલે છે, તેનો અર્થ ઘણીવાર તે જ હોતો નથી. `હું તને હવે ફરી કદી જોવા માંગતો નથી.' અા વાક્યને શબ્દાર્થમાં લેવાનું હોતું નથી, અા બાબત સંખ્યાબંધ યુવામિત્રો, પ્રેમીઅો અને પતિઅો પુરવાર કરશે.

જે મને બીજું અેક્ષ્યુપેરી રજૂ કરવા પ્રેરે છે, જે અાવશ્યક છે તે અાંખથી અોઝલ હોય છે; (તેથી) તે માત્ર હૃદય વડે જ અાપણે સાચી રીતે જોઈ શકીઅે.

હું બોધકથા માટે શા માટે વાત કરું છું? કારણ કે બોધકથાઅો વ્યાપક અસર ધરાવતી હોય છે અને તે હંમેશાં સત્યને ઉજાગર કરતી સરળ રોચક ભાષામાં લખાયેલી હોય છે અને સરળતાથી સમજી શકાય તેવી હોય છે.

મેં અગાઉ કહ્યું તેમ જે સત્યો છે તે બધા જાણે જ છે, પણ તેને માત્ર ફરીથી ઉજાગર કરવા જરૂરી છે અને તે પ્રમાણે જીવવાનું છે. સત્ય તો અાપણા બધાની અંદર છે, પરંતુ ખૂબ ઊંડે રહેલું છે અને ભૂલાઈ ગયેલું છે.

ત્યારે જ બોધકથાઅો અાપણને અાંચકો અાપે છે અને જવાબો અાપણી ચેતનાની ટોચે લઈ અાવે છે. જે બધા ગુણો અાપણી સાથે છેક સુધી હોય છે અને જે અાપણે પુખ્તવયના થવાની મજલમાં લાંબા વખતથી પાછળ છોડી દીધા છે તે સત્ય,

પ્રામાણિકતા, બહાદુરી, નેકી અને િનર્દોષતાની અાશ્ચર્યજનક દુિનયા, તમે બોધકથાઅોમાંથી ફરીથી શોધી શકશો.

`ધી લિટલ િપ્રન્સ'નું મુખ્ય પાત્ર અેક ગુલાબના પ્રેમમાં પડી જાય છે અને તે ખરેખર તેના ઊંડા પ્રેમમાં જડ થઈ જાય છે, કારણ કે જ્યાં સુધી તે ગુલાબના ખેતરો શોધી કાઢતો નથી ત્યાં સુધી તે માને છે કે તે ગુલાબ દુિનયામાં અેક જ ગુલાબ છે. અનુમાન કરી શકાય કે તે ભાંગી પડે છે, પરંતુ તેને બીજું સરળ સત્ય સમજાઈ જાય છેઃ

લોકો અે જ બગીચામાં પાંચ હજાર ગુલાબો ખીલવી શકે અને તેઅો જે મેળવવા માંગે છે તે તેમાં શોધી ન શકે અને છતાં તેઅો જે મેળવવા માંગે છે તે માત્ર અેક જ ગુલાબમાં શોધી શકાય!

હકીકત અે છે કે અાપણે અાપણા બચપણની બોધકથાઅો ભૂલી ગયા છીઅે. જાતકકથાઅો, પંચતંત્ર, ઈસપની વાર્તાઅો વગેરે વગેરે. તેમને ફરીથી લાગણી સાથે વાંચો અને તમારામાં, જે ગુણો શોધો છો, તે બધા જ ફરીથી જાગ્રત કરશે.

પરિચિત મોટા દુઃખોને હાથ ધરવા

તમે ઉથલાવો છો તેના કરતાં વધારે વખત તમારી િજંદગીના પૃષ્ઠો ઉથલાવો. તમે કશું પણ ગુમાવશો નહીં અને ખરાબ સમય પણ પસાર થઈ જતી યાદ બની જશે.

પરિચિત દુઃખોના અેવા ઘણાં દિવસો હોય છે જ્યારે હતાશ અને િખન્ન થઈ ગયાની લાગણી અાપણે અનુભવીઅે છીઅે. અેવી લાગણી કે કશું જ સારું થતું નથી, કે કોઈને તમારી પડી નથી. અેને તમે કેવી રીતે હાથ ધરો?

ઘરડાં થઈઅે તે િસવાય અાપણે જેને ભાગ્યે જ ઉપયોગમાં લઈઅે છીઅે તે અાપણા શસ્ત્રાગારમાંનું ઘણું શક્તિશાળી હથિયાર અાપણા બધા પાસે છે તે તમે જાણતા હતા? તે છે યાદોનો સંગ્રહ.

અાપણા વધારે સુખના દિવસોની યાદો અાપણા િમજાજને ઉન્નત બનાવવા શક્તિશાળી કળ તરીકે કાર્ય કરે છે. જો તમારા કામનું સ્થળ તમારું દુઃખ ઊભું કરે છે, તો તમારા કામ વખતે તમે ખરેખર ક્યારે સુખી હતા તે ક્ષણોને યાદ કરો. તમારી બઢતીના સમયને કે જ્યારે તમારા ઉપરીઅે તમે કરેલા સારા કામ માટે અભિનંદન અાપ્યા હતા તે.

જો તમારું કુટુંબ તમને સંતાપતુ હોય, તો માત્ર કુટુંબના સચવાયેલા ફોટાઅોના સંગ્રહને જુઅો.

તમારી અાજુબાજુ અસંખ્ય બાબતો હંમેશાં હશે જે (તમારા) િમજાજને ઉન્નત કરનારી હોઈ શકશે. જો તમારો દીકરો કઠોર હૈયાનો હોય તો તેણે તમને ક્યારેક લાગણીથી બચી કરી હોય તે અને તેની બોર્ડની પરીક્ષામાં પાસ થયો ત્યારે તમને જે સજ્જડ રીતે ભેટેલો અથવા જ્યારે તમે કોઈ અોપરેશન પછી તબિયત સુધારવા અારામ કરતા હતા ત્યારે, તમારી તોફાની દીકરીઅે તમારી સાથે દિવસો વિતાવ્યા હતા, તે યાદ કરો અથવા અેવા નાના નાના બીજા બનાવો યાદ કરો.

કદાચ તમારી યાદો બહુ ધૂંધળી હોય અથવા તમને હારી ગયાની અેટલી બધી લાગણી થતી હોય અથવા તમારો િમત્ર જે તમારી બાબતમાં તમારી પાછળ બહુ બડબડ કરતો હોય અને જેને િવશે તમે કંઈ સારું યાદ કરી શકતા ન હો.

યાદશક્તિ તાજી કરવા માટે રીત બદલો અને ફોટાનો અેક સંગ્રહ હાથમાં લો. ફોટાઅો દ્વારા યાદો સંવારવા જેવું વધારે ઉત્તેજક બીજું કશું પણ નથી. જો તમારા મનના ઊંડાણમાંથી કશું પણ યાદ કરી શકતા ન હો તો પણ ફોટો કોઈપણ જાતના પ્રયત્ન વગર તમને અાંચકો અાપે છે, અાગળ વધારે છે.

તમારો પહેલો દાંત પડી ગયો ત્યારની વાત અને તમારી િનશાળનો પહેલો િદવસ જ્યારે તમે તમારી માતાનો હાથ જક્કી થઈને પકડી રાખ્યો હતો. તમારા િનશાળના િદવસો- કેટલા જલદી તમે યુવાન પુરુષ બની ગયા. અા બધા જ બનાવો તમારા વર્ગના વાર્ષિક િનયમરૂપે ફોટાઅોમાં ભૂલી ગયેલી યાદો તમે અાલબમનાં પાનાં ફેરવતા જોશો.

પ્રકાશ અને છાયામાં કંડારાઈ ગયેલા તમારા લગ્નનાં ફોટાઅો પછી કદાચ તમારા પોતાના કુટુંબના ફોટા. જાણે કે તમે હતા ત્યાં જ અાવી ગયા, પ્રકાશ અને છાયામાં જકડાઈ જઈને, અાથી જ કોડાક કંપની કહે છે કે તે િફલ્મ વેચતી નથી, પરંતુ તે યાદો વેચવાનો દાવો કરે છે.

િજંદગીમાંથી (ફોટાઅોમાંની યાદો દ્વારા) પસાર થતાં કોણ અેવી પ્રતિમાઅોથી લાગણીવશ ન થાય? જો તમને દુઃખી થવાની લાગણી થતી હોય તો પણ અેવી માયાળુ યાદો મોટા દુઃખોનો નાશ કરશે અને અાપણા જીવનમાં પ્રસન્નતા લાવશે.

અેન્ડ્રુ લોઈડ વેબ્બરના `કેટસ્' નામના સંગીતમય નાટકનું `યાદોં' નામનું યાદગાર ગીત િબલાડી િગ્રઝેબાલે ગાય છેઃ (તે છે)

દિવસનો પ્રકાશ મારે સૂર્યોદય માટે રાહ જોવી જ જોઈઅે,
મારે નવી િજંદગીનો િવચાર કરવો જ જોઈઅે
અને મારે હારી ખાવું ન જોઈઅે.
જ્યારે મળસ્કું અાવશે ત્યારે અાજની રાત પણ અેક યાદ બની જશે
અને અેક નવા દિવસની શરૂઅાત થશે.

અાથી, તમે ઉથલાવો છો તેના કરતાં વધારે વાર તમારી િજંદગીના પૃષ્ઠો ઝડપથી ઉથલાવો. તમે કશું પણ ગુમાવશો નહીં અને ખરાબ સમય પણ પસાર થઈ જતી યાદ બની જશે.

માફી કડવાશ નાબૂદ કરે છે

જેઅો અાપણા પ્રતિ ક્રૂર બન્યા હોય તેમને સાચી રીતે માફ કરો અે જ અાગળ વધવાનો અેક માત્ર માર્ગ છે. જો તમે તેને લાગણીની ઉગ્રતા વગર તપાસો તો અેવું મનોવલણ અાપણા લાભાર્થે જ હોય છે અને અાપણા મનની શાંતિ વધારનાર બને છે.

માફી અે જીવનમાં ગુમાવવાની તરફેણ કરવાના તત્ત્વજ્ઞાન જેવી લાગે છે. અે નબળાઅોની કાર્ય યોજનાનું સૂચક છે, કારણ કે હાલમાં જેમની પુષ્કળ માંગ છે તેવા બળવાન (માણસો)ના ગુણો જેવી ગંધ તેમાં અાવતી નથી.

પરંતુ ખરેખર તેવું છે ખરું? ના, તમે સમજો કે માફી અે અેવું તત્ત્વજ્ઞાન છે જે વારંવાર અાવતા બદલો લેવાના િવચારોથી અાપણું રક્ષણ કરવા માટે ઘડાઈ છે. નકારાત્મક િવચારોની ઘેરી અસરમાંથી અાપણને ઉગારવા માટે તે િફલસૂફી ઘડાઈ છે. અાપણને ભાગ્યે જ ભાન થાય છે કે અાપણાં કાર્યો, અાપણી િજંદગી અને તેથી અાપણું નસીબ અાપણા િવચારો જ અંકુશમાં રાખે છે.

જેણે અાપણી લાગણી દુભાવી હોય તેને માફી નહીં અાપીને બરાબર બતાવી દેવાની ઈચ્છાથી અાપણે તેની સાથે અંટસ રાખીઅે છીઅે. અંટસ જે બદલામાં પરિવર્તન કરે છે. તેને અાપણે લેવા માંગીઅે છીઅે. જો અાપણી પાસે તે બદલો લેવા માટે પૂરતી સામગ્રી હોય તો અાપણે ખોટી રીતે માનીઅે છીઅે કે અાપણી જીત છે.

પરંતુ અે માન્યતા મૂળે ખોટી છે, કારણ કે બદલાનો કદી અંત અાવતો નથી તે તો અેક વલયાકાર િવષચક્ર છે.

બદલો લેવાય ત્યારે સામો પક્ષ તેનો વળતો પ્રહાર કરે છે અને પછી અા બાબત અંકુશ બહાર જતી રહે છે. પછી બેમાંથી કોઈ પક્ષને યાદ પણ રહેતું નથી કે અા બધું ક્યાંથી શરૂ થયું. અા રીતે જ કુટુંબોમાં પેઢીઅોથી ઝઘડાઅો ચાલતા રહે છે અને ઈચ્છા રાખે તો પણ ગાંડપણના અા ચક્કરમાંથી કોઈ કદી પણ છૂટી શકતું નથી. મહાત્મા ગાંધીના શબ્દો અેવી વર્તૂણૂકનો તાર્કિક અંત વર્ણવે છેઃ

`અાંખના બદલામાં અાંખ કાઢતા જઈઅે તો છેવટે અાખી દુિનયા અાંધળી થઈ જાય.'

જો કોઈ વળતો પ્રહાર કરવાની િસ્થતિમાં ન હોય તો અાપણી અંદર વાંિઝયો ગુસ્સો ઘૂમરાયા કરે છે અને અાપણા અંતઃસત્ત્વને ધીમે ધીમે કોરી ખાય છે. તે અાપણને અાળા બનાવે અને દુઃખી કરે છે. મનની અે િસ્થતિમાં રહેવું સારું નથી. અાથી અાગળ વધવાનો અેક માત્ર માર્ગ અને પ્રશ્નોનો શ્રેષ્ઠ ઉકેલ તો અે છે કે જો અાપણા પ્રતિ કોઈ ક્રૂર થયું હોય તો તેને અાપણે સાચી રીતે માફ કરીઅે. શાંતિથી િવચારીઅે તો તેવું મનોવલણ અાપણા પોતાના લાભાર્થે જ હોય છે અને અાપણા પોતાના મનની શાંતિ વધારે છે.

માફી અાપવાની વાતનો અર્થ અેવો કરવાનો નથી કે અાપણે માફીનો િસદ્ધાંત

બધા જોઈ શકે તે રીતે ઘરની બહાર લટકાવવાનો કે જે તે વ્યક્તિને અેવી માફી અાપવાની વાત પહોંચાડવી. અાજની માફ ન કરનારી િનષ્ઠુર દુિનયામાં અાવું કરવાથી અાપણું માફ કરવાનું ઉદાર વલણ અાપણને ભીરુ સમજી તેમનો સરળ િશકાર બનાવી દેશે. અા માફી અેટલે તેમને અાપણા હૃદયથી સાચી માફી અાપવી તેની હું સલાહ અાપું છું. જેથી બધી કડવાશ ભૂંસાઈ જાય અને નુકસાનકારક બનાવનો અાપણી િજંદગીમાંથી અંત અાવે.

માત્ર સાચી માફી અાપવાથી અને મનનું સમાધાન કરી લેવાથી જ અાપણે વધારે સમૃદ્ધ અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવી શકીઅે નહીં તો ભૂતકાળના િબનજરૂરી સામાનને ભેગો કરીને અાપણે હંમેશાં િજંદગી ઢસરડે રાખીશું.

પ્રેમ અને અનાસક્તિ અેક સાથે રહી શકે?

તેઅો રહી શકે અને તેઅો શા માટે સાથે નહીં રહી શકે? અા યાદ રાખવું જોઈઅે કે અનાસક્તિનો અર્થ ઉપેક્ષા નથી; તેનો અર્થ અે છે કે જેમ થતું હોય તેમ થવા દો.

'પ્રેમ દુનિયાને ચલાવે છે.' અેવું અેક અમર અંગ્રેજી ગીત છે. ખરેખર પ્રેમ અેક મહાન અભિપ્રેરણ છે. પ્રેમીને અાખી દુનિયા પ્રેમ કરે છે, પરંતુ તે પ્રેમ અે અાપણા ઘણા બધા પ્રશ્નોનું પુરોગામી પણ છે.

સાચું કહીઅે તો અાપણા પ્રશ્નો પ્રેમ કે પ્રેમના કૃત્યમાં રહેલા નથી. પ્રેમ તો ખૂબ જ નિઃસ્વાર્થ પરિસ્થિતિ છે અને જ્યારે અાપણે મેળવવાને બદલે અાપવામાં વધારે સુખી થઈઅે છીઅે અેવો સમય જીવનમાં ભાગ્યે જ અાવે છે. જ્યારે તમે કોઈને ચાહતા હો, ત્યારે તેને માટે ગમે તેટલા કલાક તમે કૉફીશોપ કે મોલમાં તેની રાહ જોવા તૈયાર હો છો.

અાવા પ્રેમની અેક અલગ બાજુ સમય જતાં અાપણામાં ઊભી થતી અપેક્ષાઅો છે. અાપણે અાપણા પ્રેમપાત્રો અને અન્યો પાસેથી વફાદારી અને સમજણ વગેરેની અપેક્ષા રાખવાની શરૂઅાત કરીઅે છીઅે. કેટલીક વાર અાવી અપેક્ષાઅો ગેરવ્યાજબી અથવા પૂરી ન કરી શકાય તેટલી વધી જાય છે, કારણ કે અાપણે અાપણા પ્રેમપાત્રો, સગાવહાલાં વગેરે અાપણી નબળાઈઅો પણ માફ કરી દે અેવું ઈચ્છીઅે છીઅે અને અામાં નિષ્ફળતા મળતાં અાપણો ઉકળાટ વધે છે.

પ્રેમ અાસક્તિ તરફ પણ દોરે છે અને અા વસ્તુ ખરેખર અાશ્વાસન અાપતી અેક ભ્રમણા છે, કારણ કે બધી અાસક્તિઅોનો અંત અાવે છે અને તેથી દુઃખની લાગણી થાય છે. અાથી અેવી અાસક્તિ ખરેખર ભ્રામક સુખચેન અાપે છે. કોઈપણ વસ્તુ-અલભ્ય ચિત્ર કે ભાગ્યે જ મળતી ઘડિયાળ, અાપણામાં ભૌતિક તલસાટ અને મિલકીનો ગર્વ જગાડે છે અને વખત જતાં તે ગુમાવવા કે તેને નુકસાન થવાની શક્યતાને કારણે છેવટે તે ચિંતા અને દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. અાવી વસ્તુઅો અેકઠી કરનારાઅોમાંના મોટાભાગનાઅો સુખી હોવા કરતાં ચિંતિત વધારે હોય છે!

તો તેવી મિલકીનો અર્થ શું? અાથી જ બધા મહાન સંતોઅે અધ્યાત્મના માર્ગે જતાં અનાસક્તિ કેળવવાનો ઉપદેશ અાપ્યો છે.

વાંધાજનક પ્રશ્ન છેઃ અનાસક્તિ અને પ્રેમનું સહઅસ્તિત્વ હોઈ શકે? મહદ્અંશે સંતુલિત મનમાં તેઅો સાથે રહી શકે. અને શા માટે નહીં? અે યાદ રાખવું જોઈઅે કે અનાસક્તિનો અર્થ ઉપેક્ષા નથી. તેનો અર્થ છે કે જેમ થતું હોય તેમ થવા દો. ભૌતિક વસ્તુઅો માટેની અાપણી અાસક્તિ હળવાશથી છોડી દેવાનું સહેલું છે. અાપણે અાપણા મોજશોખો છોડી દઈ મૂળભૂત જરૂરિયાતો જ રાખી શકીઅે. જોકે અાપણા નિકટના અને વહાલાઅો પ્રત્યે અનાસક્તિ થવામાં સાચી કસોટી રહેલી છે.

તેમના િનર્ણયોમાં દખલ નહીં કરીને અને તેમના તરફની અાપણી અપેક્ષાઅો ઘટાડીને અાપણે શરૂઅાત કરી શકીઅે.

ત્યાર પછી જ અાપણે અાપણો સમય, િશક્ષણ અને ગરીબી ઘટાડવા જેવા વધારે મોટા અને સર્વસામાન્ય હેતુઅો માટે વાપરી શકીઅે.

કુટુંબ કે િમત્રોથી થોડા વેગળા થઈ અાપણા જીવનને ધીમે ધીમે અાપણે નવું કેન્દ્ર અાપી શકીઅે.

સ્વતંત્ર થવાના સાધનો જેમની પાસે છે તેવાઅો માટે અા વધારે સરળ છે અેમ તમે કહી શકો, પરંતુ સાધારણ સંજોગોમાંથી અાવેલા અસંખ્ય લોકો સામાજિક હેતુઅો માટે સતત કાર્યો કરે છે અે જાણીને તમે દંગ થઈ જશો.

વક્રોકિતની દૃષ્ટિઅે તમે જો અવલોકો તો અા પ્રેમ-અાસક્તિના અા લક્ષણ સંકુલમાંથી બહાર નીકળવાનો ઉકેલ તેનું બીજું સ્વરૂપ જ છે, અે પ્રેમીઅોની જેમ જ અાપણી જાતને બદલે બીજાઅોને પ્રેમ અાપવાથી જ અાપણને શાંતિ-મુક્તિ મળી શકશે.

નવા જમાનાના ગુરુઅો પાસેથી જૂનું શાણપણ

સમગ્ર ઈતિહાસ દરમિયાન બધા જ અનિશ્ચિત સમયમાં અાપણે જૂનું શાણપણ શોધીએ છીએ, પરંતુ નવા યુગના ગુરુઅો પાસેથી. અાથી જ અાપણે `અાંતરિક ફેરફાર'ની અને દુકાનોમાં જીવનનું પ્રશિક્ષણ અાપનારા પુસ્તકોની જરૂરત રહે છે.

બહુ થોડા અઠવાડિયા પહેલાં એક પુસ્તકોની દુકાનમાં દાખલ થતાં, અા દિવસોમાં બધી જ પુસ્તકોની દુકાનોમાં જોવા મળેલ સ્વવિકાસ શ્રેણીના પુસ્તકોના સદા વધતા જતા વલણથી હું પ્રભાવિત થયો. માત્ર અભરાઈઅો જ નહીં, પરંતુ અાખા િવભાગો જીવનના પ્રશ્નોને લગતા કાર્યક્રમો તૈયાર કરી અાપવા પુસ્તકો માટે અલગ રખાયા હતા. અા િવભાગો સામાન્ય રીતે `મન, શરીર, અાત્મા' તરીકે અોળખાય છે.

દાયકાઅો પહેલાં જ્યારે હું િવધાર્થી હતો ત્યારે ડેલ કાર્નેગીની `હાઉ ટુ િવન ફ્રેન્ડ્સ એન્ડ ઈન્ફ્લ્યુઅન્સ પીપલ' થોમસ હેરીશની `અાઈ એમ અોકે, યુ.અાર. અોકે' અને ઈ.એફ. શુમાખની `સ્મોલ ઈઝ બ્યુટીફૂલ'જેવા સ્વ-સહાયના પુસ્તકો, (દુકાનોમાં) હતાં. પછી તેમની પચાસીમાં હતા તેવા લોકો માટે તેમની સામાન્ય પસંદગીના યોગ અને ધ્યાનના પુસ્તકો અાવ્યાં હતાં. એકાદ દાયકા પહેલાં અધ્યાત્મવાદ નવી ફેશનમાં અાવ્યું અને લુઈસ હે, દિપક ચોપરા, વાયને ડાયર અને બ્રાયન વીસ્સનો જુવાળ અાવ્યો. પછી બધા જ `ચીકન સૂપ'ની શ્રેણી પર તૂટી પડ્યા. અાજે વધારે યુવાન વાંચકો છે, જેઅોના પોલ કોહેલો, રોબીન શર્મા, જીમ સ્ટોવેલ, રોન્ડા બર્ન અને બીજા અસંખ્ય અારાધ્ય લેખકો છે.

અત્યારે દુિનયામાં ભારત બીજા નંબરે સૌથી વધારે િવકસતું અર્થતંત્ર છે. જ્યારે અાપણા બધા જ અાર્થિક સૂચક અાંકો તેમની અૈિતહાસિક ઊંચાઈ પર છે. ત્યારે જ શા માટે સ્વસહાયના પુસ્તકોમાં રસનો અાટલો બધો ઉછાળો જોવા મળે છે?

જવાબ એમાં જ સમાયેલો છે કે માનવી તરીકે અાપણે એવા િવકાસને અનુકૂળ થવાનું મુશ્કેલ થઈ પડ્યું છે.

અાવા અત્યંત ઝડપી િવકાસે દરેક પેદાશના ક્ષેત્રમાં અાપણને પસંદગીઅોનું મૂંઝવતું વૈવિધ્ય બક્ષ્યું છે જેને કારણે અાપણું જીવન જટિલ બન્યું છે.

અાપણે ભૂલી ગયા છીએ કે લગભગ ૨૦ વર્ષ પહેલાં, અાપણે બે મોટરગાડીઅોમાંથી પસંદગી કરવાની હતી. અાજે અાપણી પાસે તેના ૪૦૦ મોડેલો પસંદગી માટે છે, જેના ભાવો નેનોના રૂ. ૧.૪ લાખથી માંડીને બેજણ માટેની રોલ્સરોઈસના ભાવ છે. રૂા. ૪.૫ કરોડ છે. એક જ સૌંદર્ય પ્રસાધનની બ્રાન્ડને બદલે અત્યારે પચાસ બ્રાન્ડ મળે છે. દરેક પેદાશમાં પ્રકારોનો સ્ફોટક વધારો થયો છે.

એવું જ િશક્ષણમાં, પહેલાં અાઈ.અાઈ.ટી. (ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ અોફ ટેક્નોલોજી અને અાઈ.અાઈ.એમ. (ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ અોફ મેનેજમેન્ટ) જેવી

સંસ્થાઅોમાં દાખલ થવાની ઈચ્છા રાખતા. અત્યારે હાલની પેઢી માટે ઘણી સંસ્થાઅો છે ને ઘણા અેમ.અાઈ.ટી. (મેસેરયૂસેટ્સ ઈન્સ્ટટ્યૂટ અોફ ટેક્નોલોજી) અથવા કે લોગ સ્કૂલ અોફ મેનેજમેન્ટ (બંને યુઅેસઅે) જેવી ઘણી સંસ્થાઅોમાંથી કોઈની પસંદગી કરી કારકિર્દીનું અાયોજન કરી શકે છે.

નાણાકીય િનર્ણયો કરવાનું તો વધારે ગૂંચવણભર્યું બન્યું છે. દસકા પહેલાં માત્ર લાઈફ ઈન્શ્યોરન્સ કોર્પોરેશન (જીવન વીમા કોર્પોરેશન)ની થોડી પોલિસીઅો જ હતી. અત્યારે અાપણે ઘણી કંપનીઅોની બધુ મળીને સો કરતાંય વધારે જટિલ પોલિસીઅોમાંથી છે. વળી, વધારામાં માત્ર બાંધી મુદતની થાપણને બદલે મ્યુચ્યુઅલ ફંડ, દેવાંના સાધનો િડરાઈવેટીવ્ઝ, કોમોડિટીના ગૂંચવતા િવકલ્પો વગેરે પણ પસંદગી માટે છે.

મારી દૃષ્ટિઅે કદાચ અે વાત િવવાદાસ્પદ હોઈ શકે કે દરેક મોટા અર્થતંત્રને િવકાસની પ્રક્રિયાને સમાવી લેવાનો સમય હતો. ભારતને તે નથી મળ્યો. ૧૯૫૦થી યુઅેસ અને યુરોપમાં ટેલિવિઝન હતા અને ત્યાર પછીના ૬૦ વર્ષોમાં તેમાં રંગો, કેબલ, સેટેલાઈટ વગેરેને લગતા ફેરફારો તેમણે જોયા. અાપણે અા બધું માત્ર બે દાયકાઅોમાં જ સ્વીકારીને ચાલવાનું હતું.

અાવા જોખમી ઝડપે થતો ફેરફાર અાપણા મનોવલણો, અાપણી સંસ્કૃતિ, અાપણી અપેક્ષાઅો અને અાપણા ડી.અેન.અે.માં જરૂરી પરિવર્તન કરતાં અાપણી પરંપરાઅો જોખમમાં મૂકાઈ છે અને અાપણને બધા અનિશ્ચિત સમયની દોડે થોડા વ્યગ્ર કરી મૂક્યા છે. બધાની જેમ અાવા સમયમાં પણ અાપણે જૂનું શાણપણ શોધીઅે છીઅે જોકે તે નવા ગુરુઅો પાસેથી અાથી જ અાપણને અાંતરિક ફેરફારો અને દુકાનોમાં જીવનનું પ્રશિક્ષણ અાપનારા પુસ્તકોની જરૂરત રહે છે.

વધારાનો સામાન ત્યજો

તમારા મનરૂપી સૂટકેસમાંથી વધારાનો સામાન તમારે ત્યજવો જરૂરી છે. વેરઝેર, બધી કડવી યાદો, ચિંતાઓ અને નકારાત્મક વિચારો એ બધો સામાન તમારે ફેંકી દેવો જરૂરી છે.

ભૌતિકશાસ્ત્રના સૌથી મહત્ત્વના સિદ્ધાંતો જેને વિચારોના પ્રયોગો કહેવાય છે, તેમાંથી ઉદ્ભવ્યા છે. સામાન્ય સમજણથી ઊલટું એવાં કાર્યોમાં કોમ્પ્યુટરના વિશાળ સમૂહ કે વિશાળ પ્રયોગશાળાઓ ઉપયોગમાં લેવાયા નહોતા. એમાં માત્ર સરળ પરંતુ વિદ્વત્તાપૂર્ણ વિચારો સંડોવાયેલા હતા અને જે તે સિદ્ધાંતના પરિણામો ચકાસવાનું ધ્યેય હતું. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનનું મોટા ભાગનું કાર્ય એવા વિચારપ્રયોગો પર આધારિત હતું, જેમાંનું સૌથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલું કાર્ય તેમણે તેમની ૧૬ વર્ષની ઉંમરે થયેલું.

યુવાન આઈન્સ્ટાઈનને વિચાર આવ્યો કે તેઓ પ્રકાશના એક કિરણ ઉપર સવાર થયા હતા. તેના પરિણામરૂપ પછીથી થયેલા અવલોકનોએ તેમને તેમનો પ્રખ્યાત વિશિષ્ટ સાપેક્ષતાનો સિદ્ધાંત ઘડવા પ્રેર્યા. (તમને થશે કે) ભૌતિકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને આંતરિક પરિવર્તન સાથે શું લાગે વળગે? જવાબ છે પુષ્કળ.

લગભગ એક વર્ષ પહેલાં અમિરકાની બહુ પ્રતિષ્ઠત કેલોગ સ્કૂલ ઓફ મેનેજમેન્ટ સહિતની કેટલીક નામાંકિત સંસ્થાઓમાં `આંતરિક પરિવર્તન' પર મેં વક્તવ્ય આપ્યાં હતાં. હું ઈડલી ખાઈ લઉં તેનાં કરતાં વધારે ઝડપથી પાકાં સરવૈયા અને બજારની વ્યૂહરચનાઓ તૈયાર કરી લે તેવાંઓને, મારા આવા પરંપરાથી ઊલટા વિષયનો જે ઉત્સાહી પ્રતિભાવ મળ્યો તેની મને હજુ પણ નવાઈ લાગે છે.

અહીં એક વિચારપ્રયોગ મને સૂઝે છે. જો તમારે તમારું ઘર કટોકટીમાં ખાલી કરવાનું હોય અને તમારે જે બધું લઈ જવું હોય તે માત્ર એક જ સૂટકેશમાં ભરી લેવાની પરવાનગી હોય તો તમે સાથે શું લઈ જશો?

તમારી ચેકબુક? તમારી વિમા પૉલસી, તમારા હીરા, તમારી નોટોની થપ્પીઓ? તમારી પ્રાર્થના પોથીઓ? તમારા ફોટો આલબમો? દેખીતી રીતે જ સૂટકેસમાં તમે થોડાં કપડાં તો મૂકશો જ, પરંતુ બાકી જે કંઈ તેમાં તમે ભરશો તે નક્કી કરશે કે તમે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ છો? તદ્દન સાચું કેટલાક ધનવાન લોકો કેવા પ્રકારનાં કપડાં લઈ જવાય તે બાબતમાં દુઃખી થશે. તે ઔપચારિક કે પાર્ટીમાં પહેરવાના હોય કે માત્ર રોજબરોજના? જ્યારે તેઓ ઘરની બહાર ભાગશે ત્યારે માધ્યમોના કેમેરાઓના પ્રકાશમાં તેઓ પોતાની જાતને કેવી રીતે રજૂ કરી શકશે?

સાધારણ આવક અને ઘરવાળાઓ પાસે એટલા બધા કપડાં ને અંગત સાધનસામગ્રીનો પુષ્કળ સંગ્રહ નહીં હોવાથી તેમની પસંદગીઓ તો સ્વયંભૂ જ થઈ જાય.

ધનવાનો તો પોતાની સાથે તેમની બધી મિલકતો લઈ જવા માંગતા હોય તેથી તેમના માટે સૂટકેસ તો અપૂરતી થઈ પડે. આમ છતાં તેઓને તો સંપત્તિ સિવાય બીજી વસ્તુઓનું મૂલ્ય જ નથી હોતું.

બહુ ધનવાન ન હોય તેવાઅો તો પોતાની સાથે તેમની બધી યાદો સંઘરતું અેક અાલબમ લઈ જવાનું િવચારશે; ગમે તેમ પણ યાદો વગર જીવાયેલી અાખી િજંદગી કંઈ િજંદગી કહેવાય?

સંવેદનશીલ માનવીઅો તેમને અર્થસભર લાગેલું અેકાદ પુસ્તક તેમાં મૂકશે. અાધ્યાત્મવાદી અેક પ્રાર્થનાપોથી અને રમતવીર સાથે લઈ જશે કટોકટીમાં હાથવગી થઈ પડે તેવી હોકી સ્ટીક કે િક્રકેટનું બેટ!

અાપણાં મન પણ અેવી સૂટકેસ જેવાં જ છે. તમારે અવારનવાર િનર્ણય લેવાની જરૂર છે કે તમે શું સાથે લઈ જશો અને શું ફેંકી દેશો. તમારા મનરૂપી સૂટકેસમાંથી વધારાનો સામાન ત્યજવો જરૂરી છે. વેરઝેર, બધી કડવી યાદો, િચંતાઅો અને નકારાત્મક િવચારો અે બધો સામાન તમારે ફેંકી દેવો જરૂરી છે. તે કાલ્પનિક સૂટકેસની જેમ જ તમારા મનમાંનો વધારાનો સામાન અહીં પણ બતાવી દેશે કે તમારા વ્યક્તિત્વનો પ્રકાર કયો છે?

અાવા વધારે િવચાર-પ્રયોગોનો િવચાર કરો. તે તમને અવારનાવર ખૂબ જરૂરી અેવી વાસ્તવિકતાની ચકાસણી કરી અાપશે.

િમત્રો જીવનને બહેતર બનાવે છે

હું દૃઢપણે માનું છું કે િમત્રો જાળવવાનું મહત્ત્વનું છે. િમત્રો અાપણને તાણમુક્ત થવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેઅો અાપણને બહારની દુિનયા સાથે જોડવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

અા ધુિનક શહેરી જીવનની ભારે ભીડમાં અાપણે ઘણી વસ્તુઅો ક્યારની ગુમાવી ચૂક્યા છીઅે. અામાંની કેટલીક બાબતો બચાવી શકાય તેમ નથી, જેવી કે અાપણી માતા જે રીતે રસોઈ કરતા હતાં તે અથવા ખરીદાતાં તૈયાર કપડાંને બદલે દરજી પાસે સિવડાવી શકાતાં કપડાં. જેને ગુમાવવાથી ભૌતિક અને લાગણી વિષયક નુકસાન થાય છે તે છે િમત્રો બનાવવા અને જાળવવાની કળા.

ધરતી પરનાં સારાં લોકો અેવા િમત્રો અમારા િશમલાના ઘરે અાવતા. તેઅો સામાન્ય કોટીના પરંતુ પ્રામાણિક હતા. તેમને અમારી સાથે દાયકાઅોથી સંબંધ હતો. તમે તેમની સાથે હળવા થઈ શકો અનેજેવા છો તેવા બની શકો. તેમની અાગળ ફાંકો રાખવાની કે તમારી છેલ્લે ખરીદેલી વસ્તુનો દેખાડો કરવાની જરૂર ન હતી. જોકે અેવા પ્રસંગો અોછા અાવતા કારણ કે અમારા મૂળ ગરીબીમાં હતા, છતાં તેમની પાસે અમારું કુટુંબ મુશ્કેલી કે જરૂર પડે તેવા સમયે મદદ માંગી શકે તેવાં લોકો.

ભૂતકાળને વાગોળતાં મને લાગે છે કે હવે સામાજિક લાગણી અોછી ને ઘસાઈ ગયેલી લાગે છે. િમત્રો પણ હવે અાંગળીના વેઢે ગણાય તેટલા જ હોય છે, મારા િપતાના િમત્રો બધે જ છે અેવું હવે નથી.

અાજે સંદેશવ્યવહારની અાધુિનક સગવડ છતાં અા કેમ બની રહ્યું છે? અેવું કેમ છે કે અાપણા ભૌગોલિક િવસ્તારમાંના લોકોની સાથે નહીં, પણ સામાજિક નેટવર્કિંગ દ્વારા દુિનયાના બીજે છેડે વસતા લોકો સાથે અાપણે વધારે સંબંધ જોડીઅે છીઅે?

અાપણને બધાને જવાબની ખબર છે સમયનો અને તકોનો અભાવ. જોકે સૌથી મહત્ત્વના છે મહત્ત્વકાંક્ષા સહિત દૃઢ ઈચ્છાશક્તિનો અભાવ. માત્ર જેમને અાપણે જાણવા માંગીઅે છીઅે તેમની સાથે જ અાપણે મૈત્રી કરીઅે છીઅે અને તેઅોનો ઉપયોગ પૂરો થતા તેમને છોડી દઈઅે છીઅે. તમારી જૂની ડાયરી અને વીઝીટીંગ કાર્ડના સંગ્રહ પર અેક નજર નાંખતા તમને અા સમજાઈ જશે.

મને દૃઢપણે લાગે છે કે િમત્રો જાળવવાનું મહત્ત્વનું છે. િમત્રો અાપણને તાણમુક્ત કરવામાં અને બહારની દુિનયા સાથે જોડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

અે દુઃખદાયક છે કે મોટાભાગના િકસ્સાઅોમાં ખાસ કરીને નાના મોટા શહેરોમાં અાપણા િમત્રો અાપણા બરોબરીઆ અને અાપણા કાર્યાલયના સહકાર્યકારોમાંથી જ હોય છે. અાપણા નવરાશનાં સમયમાં અાથી શું થાય છે? અાને પરિણામે રજાના દિવસોમાં પણ અાપણે તેમની સાથે કાર્યાલયની જ વાતો કરીઅે છીઅે. િમટિંગોમાં કોણે કોણે તમને ચાલીકીથી હરાવ્યા અેવી બધી વાતોથી તમારે લોહી ઉકાળો વધે છે.

સ્ત્રીઅો માટે સ્ત્રી મિત્રો સંપર્કમાં અાવવાનું અનિવાર્યપણે અાવશ્યક છે. અભ્યાસો

દર્શાવે છે કે પુરુષ અ◌ાપી શકે તેના કરતાં વધારે અ◌ાશ્વાસન, કાળજી અને પ્રોત્સાહનની તેમને જરૂર છે. સ્ત્રીઅ◌ો માટે અ◌ે પુરવાર થયેલું છે કે સાથે કામ કરતી સ્ત્રીઅ◌ોનું મંડળ સ્ત્રીઅ◌ો માટે જરૂરી છે, કારણ કે ગમે ત્યાં હોય તો પણ, અ◌ેકબીજાને વધારે સમજે છે અને સામાને સમજવાની શક્તિ ધરાવે છે. વળી, ગપ્પાં મારવાનું પણ તેમને માટે સારું છે.

િ◌ડરેક્ટરી શોધીને કોલેજના દિવસોથી અ◌ાજ દિન સુધી જેને ન મળ્યા હો તે િ◌મત્રને ફોન કરો. જૂના િ◌દવસોની યાદ કરતાં તમારા પ્રોફેસરોની જૂની રમૂજો પર તમે હસશો અને તમારું લોહીનું દબાણ નીચે અ◌ાવશે.

અને અ◌ાભાર માનો કે તમારે ફોન કરવા જેવા િ◌મત્રો હજુ પણ છે.

ડરનો સામનો કરો અને તેનો નાશ કરો

આપણા ડરનો પ્રશ્ન અે હોય છે કે અાપણે હંમેશાં તેમને છુપાવીઅે છીઅે અને તે મનોવલણ અાપણા ડરને ખરેખર હોય તેના કરતાં મોટો બનાવે છે

અા પણને બધાંને ડર હોય છે. દુિનયામાં ભાગ્યે જ કોઈ તેમના વગરના હોય. ખરેખર તો ડરવું અેટલે મર્ત્ય હોવું.

ધનવાનો હંમેશાં ડરતા હોય છે કે તેમના રોકાણો ફુગાવાના દર કરતાં વધારે ઝડપથી વધશે કે નહીં અને તેમના બાળકો તેમનો વારસો બરાબર જાળવી શકશે કે નહીં. મધ્યમવર્ગીઅો માંદગીથી ડરે છે અને નીચલા વર્ગના લોકો ગરીબીથી ડરે છે. ખેડૂતોને િનષ્ફળ ચોમાસાંનો, તો અદાકારને તેમની િફલ્મ િનષ્ફળ જવાનો, રાજકારણીને મતદારોના ચૂકાદાનો ડર લાગે છે.

સમાચારોના ચોપનિયાઅો અને સંસ્થાઅો, લોકો સૌથી વધુ શેનાથી ડરે છે તે શોધી કાઢવા િનયતક્રમ મુજબ ઘણી વખત લોકમત લે છે. અેક રસપ્રદ હકીકત જાણવા મળી તે અે છે કે જુદા જુદા રાષ્ટ્રોના લોકોને જુદી જુદી બાબતોનો ડર હોય છે. ઘડપણ, ઘડપણમાં િનર્ધન થઈ જવાનો, અેકલા પડી જવાનો ડર વ્યાપક હોય છે, પરંતુ જુદા જુદા રાષ્ટ્રોમાં તેમનો ક્રમાંક અલગ હોય છે.

પશ્ચિમના રાષ્ટ્રોમાં પરંપરાગત રીતે ઘડપણનો ભય છે, ત્યાં યુવાની શાશ્વત અાંજી નાંખનારી છે. બધી જાહેરાતોની ઝુંબેશો અને ટીવીના શો અને પેદાશો યુવાલક્ષી હોય છે. વયસ્ક નાગરિકોને કોરાણે મૂકી દેવાયા હોય છે જાણે કે જાહેર ચેતનામાં તેમનું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. અાથી યુઅેસ અને યુરોપમાં ઘડપણ ટાળવા તેમજ તેના ઉપચારો માટેનો ખર્ચ અકલ્પનીય રીતે મોટો છે.

અેશિયાઈ દેશોમાં ઘરડાંને હજુ માન અપાય છે, અાથી જાહેર દૃષ્ટિઅે વયસ્કોને જોવાનું સામાન્ય છે, પરંતુ વધતા શહેરીકરણ અને બાળકો પર વધતા જતા અાધારને કારણે લોકોને ઘડપણનો ભય વધતો જાય છે. મને પણ ડર હતો અને હું િનષ્ફળતાથી ડરતો હતો.

મારી પહેલી િફલ્મ `સારાંશ' (૧૯૮૪) અનપેક્ષિત પ્રમાણમાં સફળ થઈ, પરંતુ ભાગ્ય અાપણને સૌને પાઠ ભણાવે છે. હું ધંધાકીય સાહસિક બન્યો ને મને ઘણી ધંધાકીય િનષ્ફળતા મળી જેણે મારી લગભગ બધી જ સંપત્તિ ખતમ કરી નાંખી. અા સાચી રીતે ભયજનક હતું. મેં મારા ડરની બાબતમાં અાત્મકથાત્મક નાટક `કુછ ભી હો સકતા હૈ' (કંઈ પણ થઈ શકે છે) લખી અને ભજવીને ડર કાઢવાની કોશિશ કરી. તે અાજે પણ ખૂબ સફળ થતું રહે છે. અેમાં મારા પહેલા પ્રેમથી મારી ધંધાકીય િનષ્ફળતાઅો સુધીની મારી બધી િનષ્ફળતાઅોની જાહેર અદાકારી હતી. પરિણામે મારા નાટકની પહેલી રાતની ભજવણીથી જ હું બદલાઈ ગયો. અે રીતે જાણે કે હું નાટક જોનારાઅો સામે ખુલ્લો થઈ ગયો, અાથી

હવે મારે કશાથી ડરવાનું ન હતું.

બધા જ તેમના જીવન િવશે અાવું નાટક ન કરી શકે. તેમ છતાં કેટલાક પોતાની કહાણી જાણે કે પાતળો પડદો રાખીને પોતાના અનુભવોની વાતો નવલકથા દ્વારા લખે છે. લાગણીઅોને અા રીતે બહાર કાઢવાથી લોકોને પુષ્કળ રાહત મળે છે. તમારા િમત્રો અને સહકાર્યકરો અાગળ તમારે તમારી બીક બાબતમાં ખુલ્લા થવાની અા રીત અપનાવવી જોઈઅે. અાથી વખત જતાં અેવા ડર ઘટતા જશે ને તે ફારસ જેવા લાગશે. અાપણા ડરની બાબતમાં પ્રશ્ન અે છે કે અાપણે તેમને છુપાવીઅે છીઅે અને તે મનોવલણ અાપણા ડરને હોય તેના કરતાં વધારે મોટા બનાવે છે.

બીજો અભિગમ નીચેના સવાલ દ્વારા અાપણા ડરને તર્કસંગત કરવાનો છેઃ તે `મને થઈ શકે તેવી સૌથી ખરાબ બાબત છે?' દા.ત. જો તમે લગ્નની સંમતિ અાપતાં અથવા ટાલ પડવાથી ડરતા હો, તો તે તમને થઈ શકે તેવી સૌથી ખરાબ બાબત છે? ચોક્કસ જ નહીં. તમે નાદાર થઈ શકો અથવા દુઃખદાયક મૃત્યુ પામી શકો. અાવી સરખામણી તમારા ડરને િબનમહત્ત્વના બનાવી દેશે.

માટે ડરો નહીં, તમારે ડર િસવાય કશાથી ડરવાનું નથી!

દબાવેલી ઈચ્છાઅોને તમારા પર મર્યાદા મૂકવા દેશો નહીં

જ્યારે તમે લોકોની સામે હશો ત્યારે તમે સમજશો કે કેવી રીતે તમારી જાતને અને તમારી લાગણીઅોને હાથ ધરવી, સભામાં શ્રદ્ધાવાન અને હળવા થવાનું તમે શીખશો, અા અેક ખૂબ જ શક્તિશાળી વ્યાયામ છે

દબાવેલી ઈચ્છાઅો, અે શબ્દો વિવિધ કલ્પનાઅોથી ભરેલા છે. કેટલાક માટે તે કશુંક ઘણું હળવું જેવું કે જાહેરમાં બોલવાનું અેવો અર્થ હોય. બીજાઅો માટે જાહેરમાં છટાદાર બોલવાનું અેવો વધારે સાહસિક અર્થ હોય. ધોરણ ગમે તે હોય પણ મને અેવું કોઈ મળ્યું નથી જેમને દબાયેલી ઈચ્છાઅો નહીં હોય.

ઘણા િવશાળ અર્થમાં અાવો અાવેગ અાપણા વાસ્તવિક ધોરણોને મર્યાદિત કરે છે. તે સારું કે ખરાબ હોઈ શકે તેનો અાધાર અાપણી લાગણી પર છે. અેક રીતે દબાયેલી ઈચ્છાઅો અાપણી જાહેર નીતિમત્તાનું પ્રતિબિંબ પાડે છે અને તે તેમનું પરિણામ પણ છે જે તેમનું નકારાત્મક પાસું નથી. અાપણામાંના ઘણા જૂઠું બોલતા નથી કે છેતરતા નથી, કારણ કે અેવું કરતાં અાપણે સ્વસ્થ રહી શકતા નથી, અાથી અે અર્થમાં અાપણી ઈચ્છા દબાયેલી છે, પરંતુ બીજી ઘણી દબાયેલી ઈચ્છાઅો અાપણા વર્તનને નકારાત્મક બનાવે છે અને અાપણે તેની સાથે જોડેલી શરમ કે બીકની લાગણી િનવારવા ઈચ્છીઅે છીઅે.

બીક અને શરમ ઘણી મર્યાદા બાંધનાર દબાયેલી ઈચ્છાઅો છે. અાપણે કરવા માંગીઅે, પરંતુ કરી શકતા ન હોઈઅે તે કાર્યો સાથે તે અાંતરિક રીતે જોડાયેલી હોય છે. જેવી કે જાહેરમાં ખાતરીપૂર્વક દલીલ કરવાની અશક્તિ અથવા રંગમંચ પર અદાકારીની બીક, ભૂલો કરવાની અથવા ખોટા જવાબ અાપવાની શરમ. અા ખામીવાળા વ્યક્તિત્વના પાસાં છે, જે લાખો લોકો િનવારવા માંગે છે. પરંતુ તેમ કરી શકતા નથી.

અાપણે કેવી રીતે અેવી દબાયેલી ઈચ્છાઅોને િનવારી શકીઅે? તમે અેકલા હો તો અથવા જૂથમાં હો તો તેમ કરવું સરળ છે અેવું બધું પણ કહેવું સહેલું છે, કરવું અઘરું છે.

શરૂ કરનારાઅોઅે, જો તેઅો અેકલા હોય તો અેક અાયના સામે ઊભા રહેવું. અે જ તમારું જૂથ છે. તમે કરી શકો તેવા ચાળા મોઢાથી કરી શકો. તમારી જાત પર હસી શકો. હળવા થાવ અને જોતજોતામાં તમે તમારી જાત સાથે કેવી રીતે અનુકૂળ થઈ જાવ છો તે તમે જોશો.

પછી તમે સાંભળેલી અને તમને હલાવી ગયેલી કોઈ વાર્તામાં ભાવુક થાવ. તમારી પાસે હોય તે બધી જ અાવડતથી તમારા િવશ્વાસપાત્ર પંડિત અાગળ વર્ણવતા હો તે રીતે તેના પર પહેલા પુરુષમાં અદાકારી કરો. જાણે કે વિવિધ વાર્તાઅોની અદાકારીનો મહાવરો થતા તમને તમારી જાત તેમજ વ્યક્તિત્વ સાથે ગોઠવા માંડશે.

લોકોની હાજરીમાં હો ત્યારે તમારી જાત અને તમારી લાગણીઅોને કેવી રીતે હાથ ધરવા તે તમે સમજી જશો. સભામાં કેવી રીતે અાત્મશ્રદ્ધાવાન અને સ્વસ્થ બનવું તે શીખી જશો. અા અેક ઘણો શક્તિશાળી વ્યાયામ છે. યાદ રાખો બીજા િવશ્વયુદ્ધમાં ઈંગ્લેન્ડના પ્રખ્યાત વક્તા અને િબ્રટનના વડાપ્રધાન િવન્સન ચર્ચિલ જેમણે બહાદુરીપૂર્વક અાખા રાષ્ટ્રને મહાન મુશ્કેલીઅો ટાળવા ઉત્તેજીત કર્યું હતું. તેઅોઅે પણ અાયના સામે જોઈને તેમના વક્તવ્યોનો સતત મહાવરો કર્યો હતો અને ઈંગ્લેન્ડને અેડોલ્ફ િહટલરની સામે જીતાડવાની દોરવણી અાપી હતી, તેનો હું અહીં ઉલ્લેખ કરું છું.

જૂથ વચ્ચે ખુલ્લા થવાનું વધારે સરળ છે. દરેકને, પોતે અેકવાર મશ્કરીને પાત્ર ઠર્યા હતા તે અથવા હાસ્યાસ્પદ બન્યા હતા તે સૌથી મૂર્ખામીભરી ભૂલો કરી હતી તે પહેલી વાર પ્રેમમાં પડ્યા હતા તે અથવા અેવો બનાવ કે જે માટે તમે પસ્તાવ છો તે વગેરેની વાત દરેકને કરવા દો. થોડી જ વારમાં જૂથ, લાગણીથી અેકરૂપ થઈ જશે. દરેકમાં તાકાત અાવી જશે અને બોલવાની અથવા પોતે છે તેવા બનવાની બીક જતી રહેશે.

દબાયેલી ઈચ્છાઅોની બાબતમાં યાદ રાખવા જેવો મુદ્દો અે છે કે મહાવરો કરવાથી તે અદૃશ્ય થઈ જશે!

જ્યારે તમે લોકોની સામે હશો ત્યારે તમે સમજશો કે કેવી રીતે તમારી જાતને અને તમારી લાગણીઅોને હાથ ધરવી, સભામાં શ્રદ્ધાવાન અને હળવા થવાનું તમે શીખશો, અા અેક ખૂબ જ શક્તિશાળી વ્યાયામ છે.

પરિવર્તનથી ડરશો નહીં

હું સારે સ્થાને બેઠેલા ઘણા સંચાલકોને જાણું છું, જેઓ તેમના કંપનીના આરામદાયક કામ છોડીને શિક્ષકો, ખેડૂતો, સલાહકારો બન્યા છે અથવા તો ધંધાના સ્થાપકો કે પુસ્તકો લખનારા બન્યા છે, કે બિનસરકારી સંસ્થાઓમાં જોડાયા છે અથવા તો તેમણે ફિલ્મ અને નાટક બનાવનારી કંપનીઓ શરૂ કરી છે

આપણે બધા જ આરામ અને સલામતીનાં પ્રાણી છીએ. જો જરા પણ તક મળે તો આપણને બધાને આપણી આખી જિંદગી આપણા કોશેટામાં વિતાવવાનું ગમે છે, પરંતુ આપણે બદલાવું તો પડે જ, કારણ કે તે જ જીવનનો ક્રમ છે.

પહેલો ફેરફાર આવે છે જ્યારે આપણે નિશાળ છોડી કોલેજમાં જઈએ છીએ. આપણને જેમની સાથે એક દાયકા કરતાં વધારે સમય વિતાવ્યો હોય તેવા મિત્રોનું વર્તુળ છોડવું પડે છે. આપણે નવી ઓળખાણો કરવી પડે છે અને નવા વાતાવરણને અનુકૂળ થવું પડે છે. બીજો ફેરફાર આપણે જ્યારે વ્યવસાયિક રોજગારી શોધીએ છીએ ત્યારે આવે છે. અહીં પણ ફરીથી એ જ ચીલાચાલુ બાબતોનું પુનરાવર્તન થાય છે.

છેવટે, આપણે આપણા કામધંધામાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ અને પછી તેમાં ઓછા પ્રયત્ને વધારે પામીએ છીએ. જોડે આ આપણને ચાલુ રાખવા જેવી આદર્શ સ્થિતિ લાગે છે, છતાં તેમાં સ્થગિતતા અને ધીમા મૃત્યુનું જોખમ છે. આ આપત્તિનું નામ છે મધ્ય-જીવનની કટોકટી.

સામાન્ય રીતે આ લક્ષણ સંકુલ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને વધારે અસર કરે છે, કારણ કે સ્ત્રીઓને કુટુંબ અને બાળકો સાથે મજબૂત બંધન હોવાથી તેઓ પરિવર્તન સાથે વધારે જોડાયેલી હોય છે. પુરુષો એ જ ચીલાચાલુ કાર્યો કરીને શીખવાનું બંધ કરી દે છે અને તેમને જલદી ખ્યાલ આવે છે કે તેમના યુવાન સહકાર્યકરો તેમના કરતાં વધારે તેજસ્વી અને ઝડપી છે તેમજ તેઓ તે સ્વીકારી શકતા નથી.

તેમની પત્નીઓ હવે અભિપ્રાય વગરની હોતી નથી. દાયકાઓ દરમિયાન તેઓ વિકસીને હવે સ્વતંત્ર અને હિંમતવાળી સ્ત્રીઓ બની છે. પતિઓથી એ સહન થતું નથી. તેઓ જુએ છે કે તેમના બાળકો તેમનાં અંકુશમાં નથી. તેઓ તેમના વ્યવસાયોમાં ક્યારના ગોઠવાઈ ગયા છે અને તેમને તેમના પિતાઓની સલાહ હવે જરૂરી નથી. તેમના પિતાઓ એ સમજી શકતા નથી.

આ બધાનો એકમાત્ર ઉપાય છે સંજોગોને અનુકૂળ થવું અને સતત પોતાની જાતનું ફેર-શોધન કરવું. આ લક્ષણ સંકુલને ઓળખીને કંપનીઓ સુંદર નામવાળા સંચાલન-અભ્યાસના કાર્યક્રમો યોજે છે. થાકેલા સંચાલકો આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણમાં એવા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે અને ફરીથી તાજામાજા થઈ પાછા આવે છે ને તેમના હાથ નીચેનાઓ પર છાપ પાડવા માટે નવી બોલીમાં બોલે છે.

જેમને માટે કોઇ હામી થતા નથી તેમને જીવન-પ્રશિક્ષણના કાર્યક્રમો દ્વારા પોતાની જાતનું

ફેર-શોધન અને ફેર-મૂલ્યાંકન કરી નવા પડકારો શોધી તેમની શક્તિને ફરીથી તેમાં કામે લગાડવી પડે છે. વધારે િનર્ભય લોકો સમજે છે કે તેમનામાં રસહીનતા પેસતી જાય છે. અાથી તેઅો તેમના કામ જ છોડી દઈને કોઈ અલગ જ પ્રકારના પ્રવૃત્તિમાં જોતરાઈ જાય છે.

હું સારે સ્થાને બેઠેલા ઘણા સંચાલકોને જાણું છું જેઅો તેમની કંપનીના અારામદાયક કામ છોડીને િશક્ષકો, ખેડૂતોના સલાહકારો બન્યા છે અથવા તો ધંધાના સ્થાપકો કે પુસ્તકો લખનારા બન્યા છે કે િબનસરકારી સંસ્થાઅોમાં જોડાયા છે અથવા તો તેમણે િફલ્મ અને નાટક બનાવનારી કંપનીઅો શરૂ કરી છે. હું અેવા ડૉક્ટરો અને વકીલોને જાણું છું જેઅો હવે વધારે નાણાં કમાવા કરતાં ધર્માદાના કાર્યો કરવામાં વધારે સંતોષ પામે છે.

ગંભીર મુદ્દો અે છે કે નવો પડકાર શોધવો. ફોટોગ્રાફી શરૂ કરો ને તમે પ્રકાશ, છાયા અને રંગોની દુિનયામાં ખોવાઈ જશો અથવા તો નવી ભાષાઅો જેવી કે ફ્રેંચ કે જર્મન શીખો અથવા નૃત્યના વર્ગો કે અદાકારીની કાર્યશાળામાં જોડાવ. અાવી બધી પ્રવૃત્તિઅોમાં તમારા વ્યક્તિત્વની સંભાવનાઅોને ફરીથી ઢાળવાની શક્તિ છે.

તમારી પહોંચી વળવાની યંત્રણા િનષ્ફળ જાય અને દુિનયા તમને બાજુ પર હડસેલીને અાગળ નીકળી જાય ત્યારે બખાળા કાઢવા નહીં અે મંત્ર છે. અટકી જાવ અને ચાલુ કામ છોડી દો. તમારી પત્ની સાથે લાંબી છૂટ્ટી પર જાવ અને તમારી જાતનું શોધન કરો અને નવો પડકાર શોધો...

બાળકોને જરૂરી છે દાદા-દાદી

અાપણા દેશની મૌખિક વાર્તા કહેવાની મહાન પરંપરા ચાલુ રાખવા માટે મારા િમત્રો પાસે સમય નથી. તેમના બાળકો પાસે સૌથી અાધુિનક ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો છે, પરંતુ તેમનો કોઈ વાંક વગર તેમની પાસે મૂલ્યોના કોઈ ધોરણો નથી કે નથી તેમની સામે અનુકરણ કરવાલાયક કોઈ નાયકો.

બ ધાં જ સંમત થશે કે અાપણી િજંદગીમાં જે મળી છે કે કદી મળવાની છે તે સૌથી િકંમતી બક્ષિસ છે અાપણાં બાળકો. ખરેખર જન્મ્યા પહેલાં જ બાળકો અાપણા જીવન બદલી નાંખે છે. અા દુિનયામાં બાળકો અાવે તે પહેલાં જ ઘણા ઘરોમાં મા-બાપો તેમને માટે તલસે છે, અાયોજન કરે છે અને તેમની બાબતમાં સપનાં જુઅે છે.

અને તેઅો જન્મે તે ક્ષણથી જ અાપણી િજંદગીનો કબજો લઈ લે છે. િવડંબના અે છે કે અાપણે તેમને માટેનો અાપણો બધો તલસાટ અને પ્રેમ હોવા છતાં પાછળની િજંદગીમાં તેમના જીવનમાં અાપણે સૌથી ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા કરનારા બની જવાની શક્યતા પણ છે.

તો ખોટું શું થાય છે?

ખાસ કરીને જ્યારે ઘરેઘરમાં સંજોગો જુદા હોય ત્યારે સામાન્ય અાધાર ઉપર જવાબ અાપવા જેટલો તે પ્રશ્ન સરળ નથી. અહીં સર્વસામાન્ય િવધાન કરીને કહી શકાય નહીં કે પુરેપુરો વાંક બાળકોનો અથવા મા-બાપોનો છે, પરંતુ જે સાર્વત્રિક સત્ય છે જેને હું દૃઢપણે માનું છું તે અે છે કે બાળકો તરીકે અાપણે ન મેળવ્યું તે અાપણા બાળકોને અાપવાની અાપણી ઈચ્છાને કારણે, બાળકો તરીકે અાપણે જે મેળવ્યું હતું તે પણ અાપણે તેમને અાપતા નથી.

અા િનવેદનનું સત્ય અેક વખત અંદર ઉતરી જાય અેટલે તમને દેશભરનાં ઘરોમાં અને વિવિધ સામાજિક અાર્થિક સ્તરોમાં તેના ઘણા ઉદાહરણો જોવા મળશે. હું જ્યારે બાળક હતો ત્યારે મારા દાદી મને ને મારા ભાઈને બે મહાકાવ્યોની વાતો કરતાં અને તેમાં અાવતા પાત્રો-નાયકોના મૂલ્યો અને નીતિમત્તા અમારામાં િસંચતા.

મારો િકસ્સો અપવાદરૂપ ન હતો. મારા બધા જ િમત્રોના ઘરોમાં પણ અેવી જ પરિસ્થિતિ હતી.

મારા દાદા પણ અમને બાળકોને ઘણી સારગર્ભ કહેવતો કહેતા હતા, જેમાંની કોઈપણ હું ભૂલ્યો નથી. અામાંની સૌથી વધુ યાદગારોમાંની અેક જેને, મારા જીવનના મુશ્કેલ સમયમાં મેં ઘણીવાર યાદ કરી તે છેઃ

`પલળી ગયેલો માનવી વરસાદથી કદી પણ ડરી જતો નથી.'

અા દિવસોમાં હું અેવા ઉછેરના ઘણા દૃશ્યો હવે હું મારા િમત્રોના ઘરોમાં જોતો નથી. હું જેમાં ઉછર્યો તેનાં કરતાં ઘણા પ્રમાણમાં વધારે સમૃદ્ધ ઘરોમાં તેમનાં બાળકો હોવા છતાં ઘણી બધી વાર દાદા-દાદીની િહતકારક અસર જોવા મળતી નથી, કારણ કે હવે અાધુિનક કુટુંબો ઘણા નાના અને દાદા-દાદી વગરના હોય છે અને અાપણા દેશની મૌખિક

વાર્તા કહેવાની મહાન પરંપરા ચાલુ રાખવાનો મારા િમત્રો પાસે સમય પણ નથી. તેમના બાળકો પાસે સૌથી અાધુિનક ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો છે, પરંતુ તેમાં તેમનો કોઈ વાંક કાઢી શકાય તેમ નથી, કારણ કે અા સંસ્કાર અાપવા માટે તેમની પાસે કોઈ ખાસ મૂલ્યો નથી અને સાથે સાથે તેમની પાસે બાળકોમાં સંસ્કાર િસંચન કરી શકે તેવા નાના-નાની કે દાદા-દાદી નથી.

મારા મદદનીશના ઘરમાં પણ ચિત્ર બહુ જૂદું નથી. ત્યાં ટેલિવિઝને વાર્તા કહેવાની પરંપરાને નાબૂદ કરી છે અને અાર્થિક મુશ્કેલીઅો કારણે મા-બાપને ઘરમાંથી વધારે કલાકો બહાર કામ કરવાની ફરજ પડી છે, અાથી તેમને તેમની સૌથી િકંમતી િમલકતો (બાળકો) સાથે રહેવા માટેનો અોછો સમય મળે છે.

ખાસ કરીને જ્યારે અે પુરવાર થયું છે કે બાળકના પહેલાં છ વર્ષો તેના જીવનમાં તેના મનની લાગણીઅો બાબતમાં સૌથી મહત્ત્વના હોય છે ત્યારે, જેને માટે હું વધારે સંવેદનશીલ છું તે માત્ર અેક જ દાખલાની હું અહીં વાત કરું છું. જો તમે અે પરિસ્થિતિનું પૃથક્કરણ કરો તો શોધી શકશો કે અેવાં બીજાં અગણિત દાખલા છે. અાથી તમારા બાળપણ િવશે િવચાર કરો અને જ્યાં સુધી તે હજુ શક્ય છે ત્યાં સુધી તમારા બાળકોને તેમાંના ઉમદા સંસ્કાર અાપો. નહીં તો તમને કંઈ ન કર્યાનો પસ્તાવો કાયમ માટે રહેશે.

અાશા અમર છે, તેને જકડી રાખો

શું અશક્ય છે અે કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે ગઈકાલનું સ્વપ્ન અાજની અાશા છે અને અાવતીકાલની વાસ્તવિકતા છે.

અા શા (Hope) અે માત્ર ચાર અક્ષરનો શબ્દ જ નથી પ્રેમની સાથે તે કદાચ અાપણી જાણમાં હોય તેવી સૌથી શક્તિશાળી લાગણી છે. જો પ્રેમ દુિનયાને ચલાવે છે તો અાશા અાપણને સદા ટકાવે છે. સૌથી ખરાબ સમયમાં પણ અાશા જ અાપણને જીવતા રાખે છે. અાશા અાપણને વધારે સારા ભવિષ્યનો િવશ્વાસ અાપે છે અને અે અાશા જ છે જે અાપણને બધી જ મુશ્કેલીઅોનો સામનો કરવાની િહંમત અાપે છે. જો અાપણે અાશા ગુમાવી દઈઅે તો બધું જ ગુમાવીઅે છીઅે.

ઘણા કારણોસર અા પુસ્તકમાં હું અાશા િવશે લખી રહ્યો છું.

િમત્રો અને કુટુંબીઅો દ્વારા અાપણા સૌમાં અાશા જાગ્રત કરવાનો, ઉત્સવો, પ્રસંગો, તહેવાર િસવાય બીજો કોઈ સમય ન હોઈ શકે. અે અેવો સમય છે જ્યારે મન ઊંચા થઈ ગયા હોય તેવા િમત્રો સમાધાન કરી લે છે અને અે સમય છે જ્યારે જે દૂર થઈ ગયા હોય તેવા દીકરો કે દીકરી જેની ઘણી રાહ જોવાતી હોય તે ફરીથી હાજર થઈ શકે છે.

ત્યારે સાચી રીતે વાતાવરણમાં અાશાનો સંચાર થયો હોય છે.

અેવી ઘણી જગ્યાઅો છે જ્યાં પુષ્કળ અાશા હોય છે. અેવી જગ્યાઅો જ્યાં અેવી ઉત્કટ લાગણીની તીવ્ર જરૂરત છે. જીવનને જોખમમાં મૂકે તેવી માંદગીઅોમાં સપડાયા હોય તેવા દર્દીઅોની અાંખોમાં તેને (અાશા) મેં જોઈ છે. તેમના પ્રેમ ભાજનોમાંથી કેન્સર કાઢી નાંખવા માટે સર્જનો અાગળ કરગરતા દર્દીઅોના સગા વહાલાંઅોની અાંખોમાં મેં તેને જોઈ છે. ભૂખમરાનો ભોગ બનેલાઅોની અાંખોમાં મેં તે જોઈ છે અને શ્રદ્ધાવાળા લોકો જેઅો અાગ્રહપૂર્વક દેવદેવીઅો પાસે તેમની ઈચ્છા પરિપૂર્ણ કરવા માટે પ્રાર્થના કરે છે તેમની અાંખોમાં મેં તે જોઈ છે.

કેટલીક વાર અાપણે સ્વપ્ન જોવું અને અાશા રાખવી અે બંને બાબતોને િમશ્ર કરી દઈઅે છીઅે. બંનેમાં અપેક્ષા હોય છે, પરંતુ સ્વપ્ન જોવાને અાપણે િદવાસ્વપ્ન સુધી લંબાવી શકીઅે છીઅે. બાળકો તરીકે અાપણે બધા, સુપરમેન બનવા માટે તેના િવવિધ સ્વરૂપોના સ્વપ્ન જોઈઅે છીઅે. જોકે અાશા મોટે ભાગે વાસ્તવિકતા અને શક્યતામાં મૂળિયાં ધરાવે છે.

સિદ્ધ કરી શકાય તેની મર્યાદામાં અાવી શકતી બાબતો કરવાની અાપણે અાશા રાખીઅે છીઅે. છતાં પ્રામાણિકપણે કહીઅે તો કોઈ સ્પષ્ટ િવભાગીકરણ ન થઈ શકે, કારણ કે કેટલીક વાર સ્વપ્નાઅો પણ સાચા પડે છે! મારા પોતાના િકસ્સા બાબતમાં કહું તો હું જેટલો સફળ અદાકાર થયો તેટલો સફળ અદાકાર થવાનું સ્વપ્નું પણ હું કદી જોઈ શક્યો ન હોત!

મેં અાશા પણ જોઈ છે અને િનરાશા પણ. અે બાબત ખૂબ કરૂણ છે કે પ્રતિભાવાળા લોકો ધીમે ધીમે જીવન, િજંદગી જીવવાનું અને છેવટે અાશા પણ છોડી દે છે,

જેનો હું સાક્ષી છું.

અેવા લોકોને અાપણે જાણીઅે છીઅે અને તેમની અાસપાસ હોવું ખૂબ દુઃખદાયક હોય છે, કારણ કે છેવટે જીવવાની તાકાત મેળવવાનું જે તે માનવીની અંદરથી જ અાવવું જોઈઅે, કોઈ બીજા પાસેથી નહીં. અાવા ઘણા લોકોનું અાશ્રયસ્થાન રચનાત્મક કલા જ છે અને તેઅો અે વાક્યખંડનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ જ છે કે,

``અાશા અાપણને કદી ત્યજતી નથી; અાપણે અાશાને ત્યજી દઈઅે છીઅે.''

અાથી અાપણે જ્યારે ક્યારેક અેવા િવચારોના વમળમાં ફસાઈ ગયા હોઈઅે જેવા કે,

``હું સારો દેખાતો નથી તેથી હું તેણીને જીતી શકીશ નહીં; હું તે કામ મેળવી શકીશ નહીં, કારણ કે હું સારી રજૂઅાત કરી શકતો નથી; અથવા હું મારો અભ્યાસ પૂરો કરી શકીશ નહીં, કારણ કે મારી પાસે નાણાં નથી, ત્યારે અાશાનો મનમાં સંચાર કરો.''

અને અા યાદગાર સુવાક્યનો િવચાર કરોઃ

`શું અશક્ય છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે ગઈકાલનું સ્વપ્નું, અાજની અાશા અને અાવતી કાલની વાસ્તવિકતા છે.'

અેક સારી વાર્તા અાપણું જીવન બદલી શકે છે

જો અેક િવશાળ શ્રોતાગણને કહેવાલાયક કોઈ રસિક વાર્તા તમે જાણતા હો તો કોઈ માધ્યમના માણસને કહેજો અથવા મને કહેજો. સારી વાર્તામાં અાપણા જીવન પલટી નાંખવાની શક્યતા રહેલી હોય છે.

અનાજની કોઠી પાછળ તમારો પ્રકાશ કદી છુપાવશો નહીં, અે બાઈબલની અેક પ્રખ્યાત કહેવત છે. અહીં પ્રકાશનો અર્થ છે તમારી બુદ્ધિપ્રતિભા. ખરેખર બાઈબલના સમયથી તમને અેવા લોકો જડી અાવશે જેઅો તેમની િસદ્ધિઅો માટે છાપરે ચડીને બરાડા પાડીને લોકોને જણાવવવામાં માનતા નથી. તેઅો માને છે કે તેમનું કામ જ તેમને માટે બોલશે. તે જ ખરેખર તો સાચા મહાન માણસોની અધિકૃત છાપ હોય છે, કારણ કે તેઅો કદી પણ તેમની પ્રતિભા અથવા પેદાશોની જાહેરાત માટે ભાડૂતી માણસો રાખતા નથી.

પોતાના નાટકોની જાહેરાત કરતા વિલિયમ શેક્સપિયરને તમે કલ્પી શકો છો? અથવા વુલ્ફેંગ અેમેડિયસ મોઝાર્ટને તેમની સંગીત રચનાઅોની? અથવા િવન્સેન્ટ વાન ગોગને તેમની કલાની? અથવા િલયોનાર્દો દ િવન્ચીને તેમની બુદ્ધિપ્રતિભાની? તેથી જ હજુ અાજે પણ મૌખિક જાહેરાતની પરંપરાને વિવિધ વ્યવસાયોમાં અનુસરવામાં અાવે છે જે મુજબ ડૉક્ટરો, વકીલો, િહસાબનીશો અને બીજાઅોને જાતે જાહેરાત કરવા માટે પ્રતિબંધિત કરતાં કડક િનયમો છે.

મને પણ, જેઅો પોતાની વધારે પડતી જાહેરાત માટે મૌખિક જાહેરાતની ઝુંબેશ ચલાવે છે તેમને માટે અવિશ્વાસ છે. છેવટે કોઈપણ જાહેરાત માટેની જગ્યા ખરીદી શકે છે, પરંતુ કોઈપણ પ્રતિષ્ઠા કે પેદાશની ગુણવત્તાની ખરીદી કરી શકતું નથી. હજુ અાજે પણ અેવા ઘણાં લાયક લોકો છે જેઅો પોતાની સફળતાની જાહેરાત કરવાનું ટાળે છે.

અેકાદ વર્ષ પહેલાં હું બેલગામ (કર્ણાટકમાં) કર્ણાટક િલંગાયત િશક્ષણ મંડળીના અામંત્રણ પર મારા નાટક `કુછ ભી હો શકતા હૈ'ને ભજવવા માટે ગયો હતો. શા માટે મેં અેક પ્રાદેશિક શહેરનો મુશ્કેલ પ્રવાસ ખેડ્યો? કારણ કે જે ૨૧૧ િશક્ષણ સંસ્થાઅો ચલાવે છે, જેમાં મેડિકલ, ડેિન્ટસ્ટ્રી, અેિન્જનિયરિંગ, કાયદો, નર્સિંગ, અાયુર્વેદની કોલેજો અને શાળાઅો તેમજ છોકરીઅોનું છાત્રાલય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે તે બહુ અોછી જાણીતી મંડળીની મારે નજીકથી જાણકારી મેળવવી હતી.

મેં જે જોયું તેણે મને અમાપ અસર કરી. અે િસવાય તેની હોિસ્પટલમાં ક્યાંય પણ ન જોયેલો અેવો સૌથી વધુ બાળ મૈત્રીભાવવાળો બાળકોનો િવભાગ હતો અને હું અે જાણીને અાશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો કે તેમાં સારવાર સંપૂર્ણપણે મફત હતી. અેથી વધારે નવાઈનું તો અે હતું કે અે મંડળીના ટ્રસ્ટીઅો સેન્ટ્રલ બોર્ડ અોફ સેકન્ડરી અેજ્યુકેશન (CBSE)ની અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઅો તાલુકાઅોમાં ચલાવતા હતા અને અે રીતે તેમણે અંગ્રેજી અેક ઉચ્ચભૂ લોકોની ભાષા છે અે છાપને ચૂરેચૂરા કરી નાંખીને ગામડાંના બાળકોને માટે વૈશ્વિક તકના દરવાજા ખોલી નાંખ્યા.

મને મારા પ્રશ્નોનો જવાબ મળી ગયો કે શા માટે તે મંડળી કર્ણાટકના બીજા ભાગોમાં બહુ જાણીતી ન હતી? ભારતમાં તે અેથી ઘણી અોછી જાણીતી હતી. અા મંડળીનો હેતુ ગામડાના લાખો લોકોને ઊંચે લાવવાનો અને તેમને િવકાસના નેજા હેઠળ લાવવાનો છે, તેથી તેને ભારતમાં ન રહેતાં ભારતીયો (અેનઅારઅાઈઅો) પાસેથી રોકાણો અાકર્ષવાનો અથવા મોટા શહેરોમાં અત્યાધુિનક હોસ્પિટલો બાંધવામાં રસ નથી. તેની િસદ્ધિઅોની જાહેરાતના િવચારને તો બાજુઅે મૂકો તે પોતાની વાત બીજી કોઈપણ રીતે રજૂ કરવા માંગતી નથી.

વર્ષો દરમિયાન હું અત્યંત પ્રતિભાવાન લોકોને મળ્યો છું જેઅો કર્ણાટક િલંગાયત િશક્ષણ મંડળીની જેમ જાહેરાતના નામે ભડકે છે. માધ્યમ ઘણું બદનામ થયેલું હોવા છતાં હું માનું છું કે તે સમાજ સાથેના માહિતી સંચારમાં મહત્ત્વની ભિૂમકા ભજવે છે. જો રચનાત્મક વાર્તાઅો બહાર પાડવામાં નહીં અાવે તો છેતરામણી જાહેરાતોની યોજનાઅો જ બાકી રહે છે અને તેથી જ અાપણે અનુકરણ કરવા લાયકો (વ્યક્તિ અને સંસ્થાઅો)થી વંચિત સમાજ બની ગયા છીઅે.

સત્તાના દુરુપયોગને રોકવા માટે અાપણને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર અાપણી પાસે છે. તે જ પ્રમાણે અાપણને વાર્તા કહેવાનો હક છે. અાથી તમારી પાસે જો િવશાળ શ્રોતાગણને કહેવાલાયક રસિક વાર્તા હોય તો તે અેવા જરૂરિયાતવાળા લોકોને કહેજો કે જેમના જીવન અા વાર્તા પલટો લાવી નવી િજંદગી જીવવાનો સંચાર કરે અથવા સારી વાર્તામાં અાપણા જીવનને પલટી નાંખવાની શક્તિ છે.

અેક હાસ્ય તંગદિલીને જીતી લે છે

અાપણે જોબ કરતા હોઈઅે ત્યાં ઉપરીઅોની ઘણી બધી વાહિયાત મૂર્ખામીભરી વાતોને અાપણે સાંભળી અને સહન પણ કરી લઈઅે છીઅે પરંતુ અાપણે જેમને ખરેખર ચાહીઅે છીઅે તેમની મૂર્ખામીભરી ઘણી થોડી વાતો પણ સાંભળવા અાપણે તૈયાર હોતા નથી. તેનો િવચાર કરો તો તમે જાણશો કે કંઈ નહીં તો ઘરમાં તંગદિલીને તમે કેવી રીતે િનવારી શકો

ઘણાં દાયકાઅો પહેલાં ટાઈમ મેગેઝિને અે વાત વહેતી મૂકી જ્યારે તેણે પહેલા પાનાની વાતનું શીર્ષક અાપ્યું હતું, `તંગદિલી-મૂંગો ઘાતક.' તે વર્ષો પહેલાં બન્યું અને તંગદિલી અાજે અદ્યતન શૈલીનું લક્ષણ સંકુલ બન્યું ને અે શબ્દ સામાન્ય ચલણમાં અાવ્યો.

પહાડોમાં અારામ કરવા જઈને અથવા ગામડાના સમાજોમાં ખેતીવાડીનું કામ કરવા જઈને તાણ-મૂંગા ઘાતકને હરાવવાના લોકોના અાવા ઘણા દાખલાઅો અાજે પણ મળી અાવે છે, પરંતુ સંન્યાસ લેવો અે લક્ષણ સંકુલનો જવાબ નથી, કારણ કે શહેરોમાં રહેનારાઅો અાપણે બધા શહેરી ટોળાંઅોની ભીડમાં જીવન જીવીઅે છીઅે. અાથી તાણ શા માટે ટકી રહે છે અને જીતવી મુશ્કેલ ગણાય છે?

સહેલો જવાબ અે છે કે અાપણને અમુક સંજોગોમાં તાણ થાય છે અને અેમ થાય છે ત્યારે અાપણે અાપણી અાજુબાજુ પણ તાણ ઉત્પન્ન કરીઅે છીઅે, તેથી તે વધતી જાય છે. તે અાપણામાંના ઘણાને માટે અાજે ઘણા દુઃખના ડુંગરો ઊભા કરે છે અને ડાયાબિટીસથી માંડીને લકવાના હુમલા સુધીની માંદગીના ઝુંડનું કારણ બને છે. ઘણા કારણોસર અાપણને તાણ થાય છે. અાપણો પાડોશી જ્યારે અાપણા કરતાં વધારે મોટી મોટરગાડી લાવે છે અથવા અાપણા દીકરા કરતાં તેનો દીકરો વધારે સારા ગ્રેડ લાવે છે. જ્યારે કોઈ જીવનમાં અાપણાથી અાગળ નીકળી જાય છે. અાવા બીજાં અસંખ્ય દાખલાઅો હોઈ શકે. અા બધા િકસ્સાઅો પાછળનું પરિબળ છેઃ `ઈર્ષ્યા.'

અેવા બનાવોની બાબતમાં અાપણે નથી કશું કરી શકતા કે નથી તેમને અંકુશમાં લઈ શકતા, પરંતુ અાપણે અાપણી પ્રતિક્રિયાઅો અંકુશમાં લઈ શકીઅે અને તેની જ મેં હંમેશાં સલાહ અાપી છે. મુસાફરી કરતાં હોઈઅે અને કોઈ અાપણી અાગળ નીકળી જાય છે ત્યારની પરિસ્થિતિમાંના અાપણા પ્રતિભાવની સરખામણી કરવાનું મને ગમશે. અાપણી પાસે પસંદગી છે, ક્યાં તો અાપણે હસી કાઢીઅે અથવા તો અાપણે ગુસ્સાથી રાતાપીળા થઈ રસ્તા પર અાપણો ગુસ્સો બતાવીઅે અને ઝડપ વધારવા અાપણા વાહનના અેક્સિલેટર દબાવીઅે. અાપણી પ્રતિક્રિયા તે ક્ષણનું પરિણામ નક્કી કરશે.

અાપણા રોજબરોજના જીવનમાં અેવું જ છે. જે મા-બાપો પોતાના બાળકો સાથે કડકાઈથી વાતો અને અેકની અેક જૂની વાતો વારંવાર કરે છે ત્યારે બાળકો અે જ જૂના વક્તવ્યો અસંખ્ય વખત સાંભળીને કંટાળી ગયા હોય છે. અાથી તેઅો સાંભળવાનું બંધ કરી દે છે. પરિણામે તરત જ મા-બાપો અને બાળકો અેકબીજા સાથેના સંપર્કો ગુમાવે છે, જે વધારે તણાવની પરિસ્થિતિ તરફ લઈ જાય છે. અાપણા મહત્ત્વના સાથીદારો અથવા પતિ

અથવા પત્ની સાથે અાવું જ બને છે. તેમની ભૂલો માટે અાપણે ત્યાં સુધી બોલબોલ કરીઅે છીઅે કે છેવટે તે બાબતમાં અાપણે કટકટ કરી પજવનારા બની જઈઅે છીઅે. પરિણામે વાતાવરણ તંગ બની જાય છે.

અાવી બધી પરિસ્થિતિઅોમાં અાપણે જે સંદેશ અાપવા માંગીઅે છીઅે તે ખોટો હોતો નથી, પરંતુ અાપણી તે કહેવાની રીત અને તેમની પ્રતિક્રિયા ભૂલભરેલાં હોય છે. અાવા સંજોગોમાં અાપણે તેમનો સંપર્ક કરવાને બદલે તાણ અનુભવીઅે છીઅે અને પછી અાપણે અાપણી તાણ અાપણા પ્રેમપાત્રોમાં તબદીલ કરી સંપર્ક સાધવાની ક્ષણ અાપણે કાયમ માટે ગુમાવી દઈઅે છીઅે.

અંતમાં મારે કહેવું જોઈઅે કે અાપણા જીવનનાં અેક પાસાંની વક્રોક્તિ દ્વારા હું િદગ્મૂઢ થાઉં છું: જો અાપણે જોબ કરતા હોઈઅે ત્યાં ઘણી વખત અાવા પ્રસંગો બને છે ત્યારે અાવું કરનાર ઉપરીઅોની સામે પણ ન જોઈઅે તેમની ઘણી બધી વાહિયાત મૂર્ખામીભરી વાતોને અાપણે ચૂપચાપ સાંભળી લઈઅે છીઅે,પરંતુ અાપણે જેમને ખરેખર ચાહીઅે છીઅે તેમની મૂર્ખામીભરી થોડી વાતો પણ સાંભળવા અાપણે તૈયાર હોતા નથી. તેનો િવચાર કરો તો તમે જાણી જશો કે કંઈ નહીં તો ઘરમાં તંગદિલીને તમે કેવી રીતે િનવારી શકો.

ક્ષુલ્લક બાબતો સુખની અાડે અાવે છે

અાપણે સમજવું જોઈઅે કે જ્યાં સુધી બહોળા પ્રમાણમાં સર્જાતા ક્ષુલ્લક પ્રશ્નોને પરિપક્વ રીતે હલ કરવાનો િનર્ણય અાપણે લઈઅે નહીં ત્યાં સુધી ક્ષુલ્લક બાબતો અાપણા મનમાં સાલ્યા કરશે અને અાપણને વધારે દુઃખી કરશે

અા પણે બધા અે માન્ય રાખીઅે છીઅે કે અા દુિનયામાં અેવું કોઈ નથી જે હંમેશાં સુખી હોય; અાપણને બધાને દુઃખી થવાનાં કારણો હોય છે. કેટલાકને વધારે તો કેટલાકને અોછા. પરંતુ કમનસીબે અોછા કારણો હોય તેઅો પણ કેટલીકવાર માને છે કે તેઅો અાપણા બધામાંના સૌથી કમનસીબ માનવીઅો છે.

વધારે દુઃખી કરનારું તો અે છે કે ઘણીવાર અાપણે અાપણા દુઃખનાં કારણો જાણતા કે સમજતા હોતા નથી. જો અાપણે, સલાહકારોની સાથે વાત કરીઅે તો તેઅો અાપણને સૌથી નગણ્ય કારણોસર જુદાં પડતા યુગલોની વાતો કરશે.

હું સમજુ છું કે, સંબંધોમાં કેટલીક પીડા કરે તેવી બાબતો સૌથી સામાન્ય હોય છેઃ પુરુષ ઘરમાંથી બહાર જતાં પહેલાં તેનો ભીનો ટુવાલ હંમેશાં સૂવાના અોરડાની પથારીમાં નાંખીને જાય છે, જાણે કે તે કોઈ હોટલનો અોરડો હોય. અા બાબતમાં સ્ત્રી પુરુષ પર ખૂબ ચિડાય છે. બીજીવાર, નહાતી વખતે સાબુ છૂંદી નાંખીને બાથરૂમમાં નાંખેલો જોઈને અસ્વસ્થ થઈ જાય છે અથવા અે જ સાબુ જે સ્ત્રીને વાપરવો પડે તેમ છે તેના પર તેના વાળ છોડીને પુરુષ જાય છે તે સ્ત્રીને ગંદુ લાગે છે.

રખેને અાને બાથરૂમની લડાઈ ગણી લેવાય, તેથી હું ઉમેરું છું કે પુરુષો ટોયલેટ ગંદા છોડી જાય છે ને ઊંચા અવાજે બોલે છે અને સ્ત્રીઅોના િમજાજ પ્રત્યે સંવેદનશીલ નથી હોતા તે માટે પણ સ્ત્રી અસ્વસ્થ થઈ જાય છે.

પુરુષને બડબડ કરવા માટેના અોછા કારણો હોય છે. બાથરૂમ અાખો દિવસ સંપૂર્ણપણે ચોખ્ખો રાખવા જેવી તેમજ દરેક વસ્તુ તેની જગ્યા પર મૂકાયેલી હોવી જોઈઅે, અેટલે ઘર સારા ઘરોની જાહેરાતમાંનું અેક પાનું હોય અેવું લાગે અે બાબતોના સ્ત્રીના ખોટા અાગ્રહ પર પુરુષ ઘણીવાર વાંધો લે છે.

અા બહું ક્ષુલ્લક બાબતો છે અને તેની બાબતમાં કોઈ ચર્ચા જરૂરી નથી અને તે છૂટા પડવા માટે ભાગ્યે જ મહત્ત્વની બાબતો ગણાય. વાતનું સત્ય તો અે છે કે અા બધા જ િકસ્સાઅોની પાછળ મોટા કારણો હોય છે જે તેમના સંબંધોની પાછળ રહેલા દુઃખો જેને હું િવશાળતર િચત્ર કહું છું, પરંતુ જેનો િનકાલ થતો નથી. અાથી ઊભી થતી નાની તકરારોમાંથી દુઃખના પરિબળોનો સ્ફોટ થાય છે.

મોટાભાગના બનાવોમાં િવશાળ સ્વરૂપનું દુઃખ સામાન્ય રીતે અતિસૂક્ષ્મ મૂળભૂત બાબતો જેવી કે તેના સાસરિયાઅો સ્ત્રીને સારી રીતે અપનાવતા ન હોય, પતિ, સ્ત્રી અથવા

બાળકો સાથે ખરાબ વર્તતો હોય, વ્યવસાયમાં પુરુષ ખાસ સફળ થયો ન હોય અથવા તેની કમાણીને દારૂમાં કે બીજી રીતે વેડફતો હોય છે વગેરે વગેરે.

પુરુષની દૃષ્ટિઅે તેના સંબંધોમાં સ્ત્રી તેના માબાપના અભિપ્રાયોને વધારે મહત્ત્વ અાપતી હોય અથવા તે ઘરની અવગણના કરતી હોય અે બાબત હોય. અા અેવી બાબતો છે જે સામાજિક-અાર્થિક સ્તર પ્રમાણે તેમનો રણકો હોય છે અને તેમના પર ધ્યાન અાપી ટૂંક સમયમાં ઘટતું થઈ શકે નહીં. પરંતુ જ્યાં સુધી અા સમસ્યાનું અસ્તિત્વ સ્વીકારી તેનું કારણ શોધી જો સમસ્યા હલ કરવામાં ન અાવે તો અા સમસ્યાને અાંખ અાડા કાન કર્યા જેમ પછી પસ્તાવાનો વારો અાવી શકે.

ખરી બાબત અે છે કે અેવા ઘણા પ્રશ્નો અાપણા મનમાં સાલ્યા કરે છે જે સૂગ ચડાવે અને છેવટે તે કેન્સરમાં પરિણમે છે, કારણ કે અાપણે અેવું માનીઅે છીઅે કે અાપણે કંઈ સ્પષ્ટ કહીશું તો અાપણા સંબંધોની બુિનયાદ હાલી ઊઠશે, પરંતુ અાપણે સમજવું જ જોઈઅે કે જ્યાં સુધી બહોળા પ્રમાણમાં સર્જાતા પ્રશ્નોને પરિપક્વ રીતે હલ કરવાનો િનર્ણય અાપણે લઈઅે નહીં ત્યાં સુધી ક્ષુલ્લક બાબતો અાપણા મનમાં સાલ્યા કરશે અને અાપણને વધારે દુઃખી કરશે.

તમારી સાચી તાકાત શોધી કાઢો

જે અનધિકૃત ઉલ્લંઘન તમે કર્યું જ ન હતું તેને માટે તમારા પર ખોટી રીતે અારોપ મૂકવામાં અાવે અેવા તનાવયુક્ત સમયમાં તમે શું કરો છો? મેં નક્કી કર્યું કે તેની પ્રતિક્રિયા નહીં કરવી જેથી તે બાબત ઘૂમરાઈને અંકુશ બહાર જતી ન રહે

અેપ્રિલ, ૨૦૧૧ના સાત દિવસો મારા માટે અસાધારણ હતા, જ્યારે હું ચળવળવાદના ક્ષેત્રમાં અેકથી બીજા છેડા પર ઝોલા ખાતો હતો. જે અહિંસક જેહાદમાં મારા ભાગ લેવાથી શરૂ થયું તે હું િહંસાનો લક્ષ્ય બન્યો તેમાં પૂરું થયું. દાયકાઅો દરમિયાન મેં જોયેલો કદાચ સૌથી વધુ તોફાની સમય તે હતો.

તમને યોગ્ય રીતે પૂછવાનું મન થશે કે મારા સંજોગોના ખરાબ બદલાવ અંગે મારે શા માટે અહીં લખવું જોઈઅે. હું અહીં તેમનો ઉલ્લેખ અેટલા માટે કરું છું કે જે િસદ્ધાંતો માટે હું લખું છું તેમને હું વળગી રહી શકું છું કે નહીં તે બાબતમાં તે મારી અગ્નિપરીક્ષા હતી.

ભ્રષ્ટાચાર સામેની જેહાદ જગાવનાર ચળવળકાર અણ્ણા હજારેના અાંદોલનમાં મદદ કરનારાઅોમાંના અેક તરીકે જ્યારે હું જોડાયો ત્યારે ખૂબ જ શાંતિથી ૫ અેપ્રિલ, ૨૦૧૧ ના રોજ નવી િદલ્હીના જંતરમંતર મુકામે તે બધું શરૂ થયું. તે રેલી સ્થળે વિવિધ ટેલિવિઝન ચેનલોઅે મારો ઈન્ટરવ્યૂ લીધો. મુંબઈના કેટલા રાજકીય રીતે તોફાની તત્ત્વોઅે બંધારણ અંગેની મારી ટિપ્પણીની ખોટી રજૂઅાત કરીને કહ્યું કે બંધારણ ફેંકી દેવું જોઈઅે અથવા અેની મતલબના શબ્દો મેં કહ્યા હતાં.

મારી કહેવાતી ટિપ્પણી અંગે મહારાષ્ટ્રની ધારાસભાના સભ્યો ગુસ્સે થઈ ગયા અને સ્પીકરે મારી સામે િવશેષાધિકાર ભંગની દરખાસ્ત પસાર કરી તપાસનો હુકમ કર્યો.

ચેનલે મારા તે વક્તવ્યના અવતરણો ઘણીવાર ફરી ફરીને રજૂ કર્યા. તેમાંથી અે સ્પષ્ટ થતું હતું કે મારી િનંદા કરનારાઅો જે અાક્ષેપો પુરવાર કરવા માંગતા હતા તેવું કોઈપણ રીતે મેં કહ્યું હતું તેની સાથે મળતું અાવતું ન હતું, પરંતુ તેનાથી જે રાજકારણીઅોના ચેનલે ઈન્ટરવ્યૂ લીધા હતા તેમને શાંત કરી શકાયા નહીં.

તે બપોરે મારી અેક્ટિંગ શાળા દેખાવોનું સ્થાન બની અને સાંજના, મારા અેપાર્ટમેન્ટના મકાન પર પથ્થરમારો કરાયો. બીજા દિવસે શહેરના કેટલાક ભાગોમાં મારા પૂતળા બાળવામાં અાવ્યા. અા બધું બન્યું અે શબ્દો માટે, જે મેં કદી કહ્યા જ ન હતા, અેવી કોઈ બાબત કે જે કોઈકે ખોટા હેતુસર જાણીબૂઝીને ઊભી કરી હતી.

જ્યારે જે અનધિકૃત તમે ઉલ્લંઘન કર્યું જ ન હતું તેના માટે તમારા પર ખોટી રીતે અાક્ષેપ કરવામાં અાવે તેવા તંગ સમયમાં કોઈ કરી પણ શું શકે? મેં પ્રતિક્રિયા ન અાપવાનું નક્કી કર્યું. નહીં તો તે વાત અંકુશ બહાર વધુ વકરી જાત, પરંતુ મહત્ત્વનું તો અે છે કે મેં પ્રતિક્રિયા જ ન કરી, કારણ કે મને પ્રતિક્રિયા કરવાની ફરજ પાડતી લાગણી જ ન થઈ. અેક ને અેક િમાહતી લઈ ઘણા કલાકો સુધી મીડિયા સતત મારી પાછળ લાગી રહેલું હતું. છતાં મેં મારી શાંતિની લાગણી છોડી નહીં.

પાછળથી િવચારતાં મને લાગે છે કે તોફાની બનાવોમાં મેં જે રીતે પ્રતિભાવ અાપ્યો તે બાબતમાં હું ખુશ છું. દૂર રહીને તમાશો જોતાં િનષ્ણાત સલાહ અાપવી અે ઘણું સહેલું છે, પરંતુ સાચી કસોટી તો ત્યારે થાય છે જ્યારે તમે પોતે મુશ્કેલીઅોનો સામનો કરતા હો. અેક દાયકા પહેલાં જુદી જુદી પરિસ્થિતિવાળી બાળકોની દુિનયામાં મને દીક્ષા અાપનાર ઉમદા સાધ્વી િસસ્ટર મારીઅા ડોલોર્સને મળવા હું બીજી સવારે ગયો.

મારે માટે તેઅો હંમેશાં મૂર્તિમંત અધ્યાત્મ છે. થોડીવાર શાંતિથી વાતો કર્યા પછી તેમણે મને હલાવી નાંખે તેવો સંદેશો અાપ્યો જે અા પુસ્તકના વાચકો માટે મેં તૈયાર કર્યો છે (તે છે) અનુપમ યાદ રાખ તારી લડાઈ ભ્રષ્ટાચાર સામે છે, ભ્રષ્ટાચારી સામે નથી. અેકને બીજા સાથે ગૂંચવીશ નહીં, તારા ઘર પર પથ્થર મારનારાઅોને માફ કરી દે; તેઅો સમજતા નથી કે તેમણે શું કર્યું છે. તારી શાંતિમાં જ તારી તાકાત રહેલી છે.

મેં તેને અસ્તુ કહ્યું!

પરિવર્તન સ્વીકારો પરંતુ શાણપણ અને સદભાવ સાથે

અેકલતા અાજે માંગતા જ મળે છે, અા અે જ અેકલતા છે જે તમને ફસાવે છે અને સમાજથી અળગા કરે છે. તે તમને તમારા અાજુબાજુના સંજોગો પ્રત્યે ઠંડા અને િનસ્પૃહ બનાવે છે તેમજ તમને વહેંચીને ખાવાના અને (અેકબીજાની) કાળજી રાખવાના તમારા જમાનાના જૂના સારાં મૂલ્યોનું ધોવાણ કરી નાંખે છે

જ્યારે હું અેક િવશાળ કુટુંબમાં નાનકડાં ઘરમાં ઉછર્યો હતો ત્યારે બીજા માટે ભોગ અાપવો તે અમારા અસ્તિત્વનો અાધારસ્તંભ હતો. મારા કુટુંબના સંજોગો િસવાય પણ, દરેકને માટે તે સાચી કસોટીનો સમય હતો અને સ્વયં-ત્યાગ અને સ્વયં-ભોગ અાપવો અે બધે જ કૌટુંબિક જીવનની અધિકૃત છાપ હતી. મા-બાપ રોજિંદા જીવનમાં તેમનાં સ્વપ્નાં અને ઈચ્છાઅોનો પોતાના બાળકો માટે ભોગ અાપતાં અને મોટા ભાઈ-બહેનો પોતાના નાના ભાંડુઅો માટે પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઅોનો ભોગ અાપતા.

બીજી ઘણી નાની નાની બાબતો હતી જે અેવા પ્રકારના જીવન સાથે સંકળાયેલી હતી. દરેક ખરીદેલી વસ્તુ પછી તે િબસ્કીટનું પેકેટ હોય કે ચોકલેટની બાર હોય બધા વચ્ચે વહેંચી લેવાની હતી. અેક જ ટેલિવિઝન સેટ અથવા રેડિયોની અાજુબાજુ અાખું કુટુંબ અેકઠું થતું અને અેક જ કાર્યક્રમને જોતું કે અેક જ કલાકારને સાંભળતું. જે કંઈ કરવામાં અાવે તેમાં બધે જ ભેગાપણું હતું. બીજા માટે છોડવાની નેમ હતી.

અેવું સાદું જીવન જીવવા માટે તમારે ગાંધીવાદી હોવાનીજરૂર નહોતી, અેવું બધું કુદરતી રીતે બધા જ સમજતા ને કરતા.

પરંતુ તે સમય સાચેસાચ જુદો જ હતો. અાજે મૂલ્યો સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયા છે. અાજે બધે જ યુવાનો તેમની જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઅોને મુક્ત રીતે વ્યક્ત કરવાનું વધારે સ્વસ્થતાથી કરી શકે છે. તેઅો કંઈ પણ છુપાવવામાં માનતા નથી, તેમની માંગોને તો નહીં જ. તેને હું કહું છું, `હું મારું અને મારું કુટુંબ અા અાઈપેડ અને અાઈપેડના ઉદાહરણો અાપવાનો યુગ છે. જ્યાં દરેક વ્યક્તિ પોતાની બ્રાન્ડનું સંગીત સાંભળે છે અને વાસ્તવિક લાગતી દુિનયામાં તે ખોવાઈ ગયેલી છે, વ્યક્તિ અેકલી જ છે પછી ભલે તે ટોળામાં હોય તો પણ.

અે સમયમાં મારે અેકલા રહેવા પ્રયત્ન કરવો પડતો હતો, જ્યારે તેનાથી ઉલટું અાજે માંગતા જ અેકલતા મળી જાય છે. અા અેકલતા તમને ફસાવે છે અને સમાજથી અળગા કરે છે. તે તમને તમારી અાજુબાજુના સંજોગો પ્રત્યે ઠંડા અને િનસ્પૃહ બનાવે છે તેમજ તમને વહેંચીને ખાવાના અને (અેકબીજાની) કાળજી રાખવાના જમાનાના જૂના સારા મૂલ્યોનું ધોવાણ કરવા તરફ પણ દોર્યા છે.

અાપણી ચેતનામાંથી ધીમે ધીમે બીજાં મૂલ્યો પણ લુપ્ત થઈ રહ્યા છેઃ િવનમ્રતા અને

સભ્યતાનું મનોવલણ. અાજના ઘોંઘાટિયા િબઝનેસ માઈન્ડના જમાનામાં લોકોની ગ્રહણશીલતા પ્રમાણમાં ઘણી ઘટી ગઈ છે. તેમના કામના ગુણદોષનું પ્રતિબિંબ પાડતા પરિણામો અાવે ત્યાં સુધી રાહ જોઈને તે કામમાં ખંતપૂર્વક મંડી રહેવાનું મનોવલણ બહુ અોછા લોકોમાં હવે જોવા મળે છે.

તેને બદલે ઘણા લોકો પોતે કરેલા થોડા નગણ્ય પ્રયત્નોની અતિશયોક્તિ કરવા માટે ઊંચા અવાજે ઢંઢેરો પીટવાનો અાશરો લે છે. િસનેમા ઉધોગમાં પા સદીથી વધારે વર્ષો સુધી અદાકાર તરીકે કામ કરતાં મારી અાજુબાજુ સતત જે ફેરફારો થયા છે તે હું જોઉં છું. સમયને અનુરૂપ પલટાતી જીવનશૈલી બાબતમાં અા ફરિયાદ નથી, પરંતુ અેવા બદલાતા મનોવલણોઅે કેવી રીતે અાપણા માનસપટ પર અને અાપણા જીવન પ્રત્યેના અભિગમમાં અસર પાડી છે તે બાબતની અા વાત છે.

ખરેખર પરિવર્તન અે જીવનની અેક રીત છે; પરંતુ પરિવર્તનને ખાતર પરિવર્તન સ્વીકારવું જોઈઅે નહીં. પરિવર્તનનું દરેક પાસું પ્રગતિશીલ જ હોય અે જરૂરી નથી. કેટલાક પાસાંઅો પીછેહઠ કરનારા પણ હોય છે. અાથી પરિવર્તન કરતી વખતે અે જરૂરી છે કે અાપણે જે તે બાબતનું હાર્દ ગ્રહણ કરવું જોઈઅે અને નક્કી કરવું જોઈઅે કે પરિવર્તન વધારે સારા માટે છે કે નહીં. પ્રગતિની વેદી પર અાપણે શાશ્વત સત્યો, મૂલ્યો અને ગુણોનો ભોગ અાપી શકીઅે નહીં. કહેવત છે તે પ્રમાણેઃ

`અાપણે ઝડપ વધારવી જોઈઅે... પણ ધીમે ધીમે.'

ભયમાં આપણી લાગણીઓને કુંઠિત કરી દેવાની શક્તિ છે

દુઃખદ પાસું એ છે કે ઘણા કિસ્સાઓમાં આપણી અવલોકન શક્તિઓનું સામાન્ય સંજોગોમાં લાંબા સમય માટે સમાધાન કરવું પડે છે. આનું કારણ એ છે કે આપણે જે જોવા ઈચ્છતા હોઈએ તે જ જોવાનું પસંદ કરીએ છીએ અને જે સાંભળવા માંગતા હોઈએ તે જ સાંભળવાનું પસંદ કરીએ છીએ.

એ વિચિત્ર લાગશે, પરંતુ કેટલીકવાર આંખો જે જુએ છે તે નોંધી શકતી નથી અને કાન જે સાંભળે છે તે અવાજો કાનને સંભળાતા નથી. આપણી ઈન્દ્રિયો સંબંધી સમજણોમાં ઘણા આશ્ચર્યો અને વિસંગતતાઓ હોય છે. જેમ જેમ આપણે ઘરડા થતા જઈએ તેમ તેમ આપણે આ સમજવું જોઈએ. દા.ત. એક જ બનાવના વિવિધ પાસાંઓ સાથે સંમત થતા હોય તેવા આંખો દેખ્યા વિવિધ અહેવાલોની આપણે આશા રાખીએ છીએ, પરંતુ કોઈ પણ ગુનાશોધકને પૂછો તો ખબર પડશે કે જ્યારે આઘાતમાં હોય ત્યારે એવા આંખો જોનાર સાક્ષીઓના અહેવાલોમાં જે તફાવતનું પ્રમાણ જોવા મળે છે તેનાથી તમને આશ્ચર્ય થશે.

હુમલાનો ભોગ બનનાર પણ સામાન્ય રીતે એવું કલ્પે છે, કે વ્યક્તિએ તેના પર હુમલા કર્યો હોય તે ખરેખર હોય તેના કરતાં વધારે મોટો અને વધારે જોખમકારક હતો. આનું કારણ એ છે કે ભોગ બનનારના મગજે, બીકને કારણે જ્યારે બનાવ બનતો હોય ત્યારે એવું ચિત્ર કલ્પી લીધું હોય છે કે તેની આંખમાંથી અંદર આવતી છબીઓને સ્વીકારતી નથી કે દબાવી દે છે. એવા સમયે તેની આંખો દ્વારા જોવાયેલી વાસ્તવિકતાને તેનું મન પાછળ ધકેલી દે છે. એવી જ રીતે ધરતીકંપ વખતે હંમેશાં લોકો માને છે કે અસ્વસ્થ કરતો એ અનુભવ તે થયો તેના કરતાં ખરેખર વધારે સમય માટે થયો હતો.

આપણે સમજી શકીએ કે આઘાતની પરિસ્થિતિમાં માનવીની અવલોકનની શક્તિ શંકાસ્પદ બની જાય છે, પરંતુ ઘણા કિસ્સાઓમાં દુઃખદ બાબત એ છે કે આપણી અવલોકન શક્તિઓનું સામાન્ય સંજોગોમાં પણ લાંબા સમય માટે સમાધાન કરવું પડે છે. આનું કારણ એ છે કે આપણે જે જોવા ઈચ્છતા હોઈએ તે જ જોવાનું પસંદ કરીએ છીએ અને જે સાંભળવા માંગતા હોઈએ તે જ સાંભળવાનું પસંદ કરીએ છીએ.

હકીકત એ છે કે કોઈ સંજોગો વિશેનો પ્રશ્ન પણ આપણી મનોસ્થિતિ તે સંકેતનું આપણે કેવી રીતે અર્થઘટન કરવા ઈચ્છીએ છીએ તેના આધારે જુદા જુદા સમયે આપણી પાસે જુદા જુદા જવાબો મેળવી આપશે, દા.ત. કોઈપણ કારણસર તમને જો તમારા દીકરા સાથે પુષ્કળ મનદુઃખ થયું હોય તો જ્યારે તમે ચાલવા જઈને પાછા ફર્યા હો ત્યારે તે તમને દિલથી પૂછે કે તમે કેમ છો ત્યારે તમે તેની સાથે તુચ્છકારથી બોલશો કે એની પંચાત કરવાની તારે જરૂર નથી! તમારા અનુકૂળ સમયે લાગણીભર્યા સ્વરમાં પૂછાયેલા એ જ પ્રશ્નનો જવાબ તમે ઘણી બધી ઉષ્મા અને પ્રેમથી આપશો.

તમારા પ્રતિભાવમાં ફેરફાર શા માટે? જવાબ તમારી જાતની અંદર છે. પહેલા દાખલામાં તમારી અસ્વસ્થ હોવાની માનસિક સ્થિતિએ તમને નફાકારક જવાબ આપવા ઉશ્કેર્યા અને આ આપણા બધા જ જવાબોની બાબતમાં ઘણું સાચું છે. જે તે સમયે આપણા મનની સ્થિતિ પર તેમનો આધાર રહેલો છે.

એવા વર્તનની મૂર્ખામી પારખવા માટે અને આપણે સુધારો કરીને એવું મનોવલણ બદલવા નિર્ણય કરીએ તે માટે કોઈ મહાન આંતરદૃષ્ટિની જરૂરત નથી. આપણો દરેક જવાબ સમયની જે તે ક્ષણે આપણા મનની સ્થિતિથી સ્વતંત્ર હોવો જોઈએ અને તેના પોતાના ગુણદોષ પર આધારિત હોવો જોઈએ.

આપણા જવાબોને કારણે આપણે જે લોકો સાથે વહેવાર કરીએ છીએ તેમને આનાથી દેખીતી રીતે લાભ તો છે જ, પરંતુ આપણા જવાબોથી આપણી જાતને પણ ઘણા બધા લાભો થાય છે. શરૂઆત કરનારાઓ માટે આપણા વિશે ગેરસમજ નહીં થાય. તેઓ આપણી સાથે ચાલાકી પણ નહીં કરે, કારણ કે જો તમારી આસપાસના લોકો તમે ધૂની વ્યક્તિ છો (એમ જાણે) તો તમારી સાથે તેઓ પોતાના લાભ માટે રમત પણ રમી શકે!

ભયને કાઢો

જેવી છે તેવી તમારી જાતને સ્વીકારવાનું શીખવાથી શરૂઆત કરો, તમારી બધી જ ચીડ, મર્યાદાઓ, ભૂલો સાથે સુખી થવાનું શીખી જાવ અને તરત જ તમને સારું લાગશે

આ પણે બધા માન્ય રાખીએ છીએ કે આપણે આપણી રીતો, આપણા મનોવલણો, આપણી પ્રતિક્રિયાઓ અને આપણા અસ્તિત્વની પરિસ્થિતિ જ બદલવાનું જરૂરી છે તેમજ આપણે એ પણ કબૂલીએ છીએ કે પ્રશ્નો અને તેમના ઉત્તર એ બંને આપણી અંદર જ રહેલા છે. તમે એ બાબત પર પણ સંમત થશો કે જ્યાં સુદી આપણે આપણી જાતની અંદર અને આપણી જાત સાથે શાંત ન હોઈએ ત્યાં સુધી બહારની દુિનયા સાથે આપણે શાંત હોઈ શકીએ નહીં.

જોકે ઘણીવાર મેં શોધ્યું છે કે અંદરની મજલ જે દુિનયામાં આપણે જીવીએ છીએ તેની બહારની બાબતો ધ્યાનમાં લેતી નથી. પીછેહઠ કરીને પહાડોમાં જવું અને ધ્યાન કરવું અને નિષ્ઠક જીવન જીવવું તેમજ નકારાત્મક વિચારોનો નિકાલ કરવાનું પ્રમાણમાં સહેલું છે. આપણા શહેરોની ભીડભાડમાં રહેવું, ચિક્કાર ભરેલી બસો અને ટ્રેનોમાં કામે જવું, સહન ન કરી શકાય તેવા ઉપરીઓને સહન કરવા, હંમેશાં માંગતા રહેતા બાળકો સાથે કામ પાડવું અને છતાં આપણી અંદર શાંતિ શોધવી એ ઘણું વધારે મુશ્કેલ છે. એવી પરિસ્થિતિમાં ગુસ્સે કરનારી બાબતો સામાન્ય રીતે બહારની બાબતોમાંથી આવે છે.

આવી પશ્ચાદ્ભૂમિ સામે મેં નોંધ્યું છે કે આકર્ષક આશ્રયસ્થાનોમાં જઈ જેઓ સ્વસહાયના તત્ત્વજ્ઞાનની અસંખ્ય વાર પ્રેક્ટિસ કરે છે અને પોતાને પોઝિટીવ થઈ ગયેલા સમજે છે. તેવા ઘણા લોકો જ્યાં જીવનના સાચા પ્રશ્નો રહેલા છે તેવા વાતાવરણમાં પાછા આવે છે ત્યારે સારી લાગતી તેમની ઊર્જા ઘણીવાર ગુમાવી દે છે. ઊર્જા ગુમાવી આવો અનુભવ કરતાં ઘણા લોકો પાતની જાતને સુધારવા માટેની પ્રેક્ટિસ કરતા હોય તેવા ગ્રુપ બનાવી પ્રેક્ટિસ કરે છે, પરંતુ તેઓ ફરીથી મૂળ લાગણી સ્વભાવ પાછો મેળવી શકતા નથી.

હું માનું છું કે આમ હોવાનું કારણ એ છે કે સ્વભાવ સાથે સમજૂતી કરી સ્વને શોધવા માટેના પ્રયત્નોમાં આપણે આપણા બાહ્ય વળગણો છોડ્યા હોતાં નથી અને તે બાહ્ય આડંબર પૂરેપૂરા ત્યજીને જ અને તેમનાથી પર થઈને જ તેમ કરી શકીએ.

અગાઉ પણ મેં કહ્યું છે તે મુજબ આપણા પ્રશ્નો મોટાભાગના ભયથી આપણે ભરેલા છીએ; તે કારણે જ ઊભા થાય છેઃ આપણી જાતને મૂર્ખ બનાવીને, આપણને હાસ્યાસ્પદ બનાવીને, અજ્ઞાની તરીકે જણાઈ જઈને, સારું બોલવા અશાંત હોઈને સારું નૃત્ય કરવા અશક્ત હોઈને, આપણો ભૂતકાળ ખુલ્લો પડી જાય તો વગેરે કારણોસર ભયથી ભરેલા હોઈએ છીએ.

આથી જ આપણે આપણી જાત સાથે સતત નારાજ હોઈએ છીએ અને જે વાસ્તવિકતા પર આધારિત ન હોય તેવી આપણી પ્રતિમા આપણે આગળ કરીએ છીએ. ખરેખર સામાજિક-આર્થિક સ્તર ઉપર આપણે જેટલા ઊંચે જઈએ તેટલી જ

અાપણી પ્રતિમા વધારે બડાઈ હાંકનાર ગંભીર અને હાસ્યાસ્પદ બને છે.

તે પ્રતિમા પર ધ્યાન અાપવાનું અને જેવી છે તેવી તમારી જાતને સ્વીકારવાની શરૂઅાત કરવાનું અનિવાર્યપણે અાવશ્યક છે. તમારી બધી જ ચીડ, મર્યાદાઅો, ભૂલો સાથે સુખી થવાનું શીખી જાવ અને તરત જ તમને સારું લાગશે. મોટેથી હસી કાઢો, ગુસ્સે થાવ, નૃત્ય કરવાનું શીખો અને અાનંદથી ચાલો... અને તમારું અણઘડપણું છોડો, શાંત થાવ અને મૂર્ખ બનતા શીખો.. અને તમને સારું લાગશે.

યાદ રાખો કે અંતઃકરણની મુસાફરી માત્ર બહારથી જ શરૂ કરી શકાય છે. અે જ સાચું સમાધાન છે. અા મુસાફરી જે નવી ઊર્જા અને સમાધાન મેળવવાનો સાચો માર્ગ છે.

આનંદ ઉન્નતિકારક છે

જીવનને સમજવા માટે તમારે દુઃખી થવું જ પડે એ વિચારને નાબૂદ કરો. જીવન, સારું લગાડી શકાય, એવું કંઈક છે. આથી આશા અને હિંમત સાથે જીવો. એવા લાખો લોકો છે જેમને દુઃખી થવા માટેના સાચા કારણો હોય છે. ખુશ થાવ કે તમે તેમાંનાં એક નથી.

૨૦૧૧ માં હું ગજરા કોટારીના `બ્રોકન મેલડીઝ’ પુસ્તકને બજારમાં મૂકવાની વિધિમાં ભાગ લેવા વિમાન માર્ગે દિલ્હી ગયો હતો. એ એક ભાંગી પડેલા કુટુંબમાં આગળ વધવા માટે આશા અને શ્રદ્ધા સિવાય કશું જ ન હતું તેવા કસોટી કરતા સમયમાંથી પસાર થતી અને ઉછરતી એક છોકરીની વાત છે.

એ બનાવ સાથે સંકળાવા માટે મેં સંમતિ આપી કારણ કે મને લાગ્યું કે તેના પાત્રો ખૂબ સારી રીતે રેખાંકિત થયેલા છે અને નવલકથામાં જ સિનેમા જેવી ગુણવત્તા છે. એ એવું પુસ્તક છે જેમાં થોડી ખુશી છે અને ઘણા ગમગીન પ્રસંગો પણ છે. તમે શું જોવા ઈચ્છો છો તેના આધારે, પ્યાલો અડધો ખાલી છે અથવા અડધો ભરેલો તેનો એ એક ઉત્કૃષ્ટ કિસ્સો છે. શ્રોતાઓમાંના કેટલાકને લાગ્યું કે કરૂણાંતિકા વધારે સાચી છે, માત્ર સાહિત્યમાં જ નહીં, જીવનમાં પણ. બીજાઓ આ માન્યતાના ભાગીદાર ન હતા. હું આ બનાવ અને ચર્ચા અહીં રજૂ કરું છું, કારણ કે આ વિષય પર મારા દૃઢ અભિપ્રાયો છે. એવી ચર્ચામાં માત્ર પ્રેક્ષક બની રહેવા માટે, કરૂણાંતિકા એ સત્ય છે અને જીવનમાં બીજું બધું મિથ્યા છે એવી માન્યતામાં ઘણી બધી જિંદગીઓને પલટાઈ જતી મેં જોઈ છે.

તેમના જીવનમાં નહોતી જોવા મળતી એવી વાસ્તવિકતાનો અનુભવ કરવા માટે, મારા જાણીતા અથવા જેમને વિશે મેં સાંભળ્યું હતું તેવા ઘણા યુવાન અને પ્રતિભાવાન લોકો જાતને સજા કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં હતાં અને ભૂલાઈ ગયા છે એ કમનસીબ છે. કેટલાકે તેમની આરામદાયક પશ્ચાદ્ભૂના સંજોગોમાંથી વિખૂટા પડીને એ કર્યું છે, જ્યારે બીજાઓને દારૂડિયા બની જઈને અને વળી બીજાઓએ જેણે તેમને બદલાઈ ગયેલી વાસ્તવિકતાની લાગણી અર્પી છે તેવા પદાર્થો ખાધા છે.

ખરેખર આ કરુણ અને વિડંબણાઓથી ભરેલું છે, કારણ કે દુઃખનું ઊંડાણ માપવામાં કોઈ મોટો ગુણ કે સત્ય જડતું નથી. દુઃખ કે હતાશાની વિવિધ માત્રાથી આપણે નાના બની જતા લાગીએ છીએ. આપણને તે આપણી જાતની અંદર ભૌતિક રીતે સંકોચાઈ જતાં બનાવે છે.

તમારામાંના દરેક જણ હું જે મુદ્દો રજૂ કરું છું તે સમજશે. જ્યારે તમે નાટ્યગૃહ કે સિનેમા હોલમાં, જે દરેક સમયે કરુણ ક્ષણ જોઈને એક આંસુ સાર્યું હોય તે તમે યાદ કરો. તમે કેવી રીતે તે આંસુ ચૂપચાપ લૂછી નાંખ્યું હતું? તમે તમારી લાગણીઓ મોટા અવાજે દુનિયાને જણાવી ન હતી, કારણ કે દુઃખ એ ખૂબ જ ખાનગી બાબત છે. જાહેરમાં દુઃખી થવું તે એક અસામાન્ય બાબત છે.

એથી ઊલટું તમે પોતાને કે બીજા કોઈને કદી પણ ચૂપચાપ હસતા કે તેને (હાસ્યને)

દબાવી દેતા યાદ છે? કદી પણ નહીં. તેનું કારણ અે છે કે હાસ્ય અે મોટા અવાજે થતું, ચેપી અને િવસ્તૃત થતું હોય છે. તમારે તેને સંતાડવાની કદી જરૂર પડતી નથી અને દુઃખથી ઊલટું હાસ્ય ઉન્નતિકારક છે અને તમને તેના અંતે સારું લાગવાની લાગણી અાપી જાય છે.

હું અહીં જગતભરમાં ઝડપથી ફૂટી નીકળેલી અસંખ્ય હાસ્ય ક્લબોની વાત કરતો નથી, પરંતુ દરેક સ્વ-પ્રશિક્ષણના કાર્યક્રમમાં `હાસ્ય'ની ભલામણ કરવામાં અાવે છે અને હવે તો અાધુિનક ઉપચારશાસ્ત્ર પણ કહે છે કે હાસ્ય અે સૌથી શ્રેષ્ઠ દવા છે. અેવું કહેવાય છે કે બાળકો દિવસમાં ત્રણસોથી વધારે વાર હસે છે, પરંતુ જ્યારે અાપણે પુખ્ત થઈઅે છીઅે ત્યારે અાપણે ગંભીર થવાની જરૂર લાગે છે. અાથી અાપણે દિવસમાં લગભગ વીસ વખત જ હસીઅે છીઅે. અાશ્ચર્ય નથી કે અાપણે સોગિયા અને ચઢેલા મોઢાવાળા લાગીઅે અને દેખાઈઅે છીઅે.

જીવનને સમજવા માટે તમારે દુઃખી થવું જ પડે અે િવચારનો નાશ કરો. જીવન સારું લગાડી શકાય અેવું કંઈક છે. અાથી અાશા અને હિંમત સાથે જીવો. અેવા લાખો લોકો છે જેમને દુઃખી થવા માટેના સાચા કારણો હોય છે. ખુશ થાવ કે તમે તેમાંના અેક નથી.

તમારી જાતને શોધો, અોળખો અને અનુસરો

તમારી જાતને શોધો અને તમારા હૃદયને અનુસરો. નાસીપાસ થશો નહીં. પરંતુ જીવન દ્વારા પ્રેરિત થજો અને તે પ્રેરણાની િચનગારી માટે તમારી અંદર જુઅો. તે કોઈની પાસેથી ઉછીની લેશો નહીં

અા પણી અાજુબાજુના જીવનથી અાપણે ક્યાં તો પ્રેરિત થઈઅે ક્યાં તો નાસીપાસ થઈ શકીઅે. હું િશમલામાં ઉછરીને મોટો થયો, તે દિવસોમાં મોટાભાગના ક્યાં તો મધ્યમવર્ગી અથવા િનમ્ન મધ્યવર્ગી લોકો અસ્તિત્વ ધરાવતા હતા. મને ખાતરી છે કે ઉછરવાનો અેવો જ અનુભવ તમારામાંના મોટાભાગના માટે પણ સત્ય છે. સંપત્તિની માત્ર સમજણ હતી. કદી ખુલ્લી રીતે જોઈ ન હતી. અાથી ગાંધીજીની િવચારસરણી મુજબના જીવનને અનુસરવાનું બહું મુશ્કેલ ન હતું. ખરેખર તો તેનો કોઈ ખાસ િવકલ્પ જ ન હતો.

અાજે, જીવન જૂદું જ છે. અેક નવા અાડંબરી મનોવલણે વર્ચસ્વ જમાવ્યું છે. તમારા નાણાં અંગે રોફ મારવાનું, ઘણી બ્રાન્ડોનો પીછો કરવાનું અને સુખવાદી જીવનશૈલી હવે ફેશનેબલ છે. મધ્યમવર્ગી માનવીઅો માટે પણ બજારમાં મળતા અસંખ્ય સાધનો તેમના પર પરિગ્રહી બનવાનું દબાણ સર્જે છે. અાથી પુષ્કળ િમલકતનું પ્રદર્શન અાપણા પર સતત મારો ચલાવે છે, જે અાપણામાંના મોટાભાગનામાં માંગ, અદેખાઈ અને અપૂર્ણતાની લાગણી જગાવે છે અને તે અાપણી અાજુબાજુ બધે જ જે સફળતા દેખાય છે તેનું અનુકરણ કરવા અાપણને પ્રેરે છે.

અે રીતે અાપણે જે જોયા કરીઅે છીઅે તેના દ્વારા નાસીપાસ થઈઅે છીઅે. તે રીતે અાપણે અેક મનોવલણ અપનાવવા અને બીજી વ્યક્તિની સફળ જીવનશૈલીનું અનુકરણ કરવા પ્રેરાઈઅે છીઅે તેમજ બીજા કોઈ જેવા બની જઈઅે છીઅે અને તેમાં જ અાપણા જીવનના મોટાભાગના દુઃખોના બીજ પડેલા છે.

અાપણે સાચી સફળતાના ટોચે પહોંચીઅે તે પહેલાં અે અિનવાર્યપણે અાવશ્યક છે કે અાપણે અાપણી જાતને અને મર્યાદાઅોને સમજીઅે. અાપણી જાતને ન સમજવાથી જ અાપણામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં અંધાધૂંધી અને દુઃખ ઉત્પન્ન કરીઅે છીઅે. જો હું માનતો હોઉં કે મારે ઉચ્ચવર્ગમાં પ્રચલિત કપડાનાં ફેશન િડઝાઈનર બનવું જોઈઅે, પરંતુ જો મારામાં રંગો અંગેની જાણકારી જ ન હોય તો હું માત્ર દુઃખના બીજનો ઉછેર કરી રહ્યો છું. મોહક ચોપાનિયાઅોમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવતા િસનેમાના િદગ્દર્શક બનવાની અાકાંક્ષા રાખતો હોઉં પરંતુ જો મારામાં વાર્તા સમજવાની અાવડત જ ન હોય તો મારે સમજી લેવું જોઈઅે કે અે કામ છોડી દેવાનો મારો સમય અાવી ગયો છે. રસોઈ કળા જેવા અોછા મોહક કામોના િનષ્ણાત બનવાની ઈચ્છા હોય, પરંતુ રસોડાંની ગરમી સહન કરી શકાતી ન હોય તો તમારે માટે ત્યાં ઝાઝું ભવિષ્ય નથી.

મુદ્દો અે છે કે અાપણું પોતાનું સ્વનિરીક્ષણ કરીને અાપણે મર્યાદાઅો જેટલી વહેલી જાણીઅે તેટલું અાપણા માટે સારું છે. અાપણે અાપણી જાતને અોળખતા જ

નથી અથવા આપણી જાતનું ચોકસાઈપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ તેને કારણે જ આપણામાંની ઘણી જિંદગીઓમાં દુઃખ પાંગરે છે.

હું એવા અસંખ્ય લોકોના સંપર્કમાં આવ્યો છું; જેઓ હજુ તેમની ચાલીસીમાં પણ પોતાની જાતની શોધમાં લાગેલા છે એનું ખરેખર દુઃખ છે, કારણ કે ચાલીસી એ એક એવો આદર્શ સમય છે જ્યારે તેઓ તેમની કારકિર્દીની ટોચ પર પહોંચવા યોગ્ય માર્ગ પર હોવા જોઈએ.

અહીં હું એવું કહેતો નથી કે તમારી પાસે હોય એટલી બધી જ શક્તિ વાપરવી ન જોઈએ. હું માત્ર એ જ કહું છું કે તમારે બીજી વ્યક્તિના સ્વપ્ન કે સફળતાની નકલ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહીં. જે પ્રમાણે એવા ઘણા ડૉક્ટરો છે કે જેઓ ધંધાકીય સાહસિકો બન્યા છે, તે જ રીતે એવા સેંકડો ઈજનેરો છે જેઓ મશીનો બનાવવાનું કામ છોડીને ફિલ્મો બનાવતા થઈ ગયા છે. મુદ્દો એ છે સમયસર તમારી જાતને શોધો-ઓળખો અને તમારા હૃદયને અનુસરો. નાસીપાસ ન થાવ, પરંતુ જીવન દ્વારા પ્રેરિત થાવ તે પ્રેરણાની ચિનગારી માટે તમારી અંદર જ જુઓ. તે કોઈની પાસેથી ઉછીની લેશો નહીં.

તમારા સંબંધોનું મૂલ્ય સમજો

અાપણી પાસે જે છે તે અાપણે િનભાવતા નથી, છતાં જો તમે અાજુબાજુ કોઈપણ સાથે વાત કરશો તો તમને સમજાશે કે બગડેલા સંબંધો જ િચંતાના સૌથી સામાન્ય ઉદ્ગમસ્થાન હોય છે

ઘણા ખોટા ખ્યાલો સાથે અાપણે જીવીઅે છીઅે. અેમાંનો અેક છે - અાપણે બધા જ ઘણા બુદ્ધિશાળી છીઅે. બીજો છે, અાપણે અેકબીજા વગર સ્વતંત્રપણે જીવી શકીઅે છીઅે. ખાસ કરીને ગ્રાહકલક્ષી નાના નાના સાધનો અને શોધો જેવી કે અાઈફોન અને ઈન્ટરનેટના અા િદવસોમાં બીજો િવચાર ખૂબ જ વધારે લોકપ્રિય બનતો જાય છે અને તેણે અાપણા િમત્રો, કુટુંબ અને ખરેખર સમાજની ભૌતિક હાજરી બાબતમાં અાપણને અસરકારક રીતે અેકબીજાથી દૂર કરી દીધા છે.

અાપણી સમાજ સાથેની વધતી જુદાઈ બાબત અગાઉ પણ મેં અછડતો ઉલ્લેખ કર્યો હતો, પરંતુ અહીં અેવા સંબંધો તોડવાની બાબત અને ઉચ્ચ કક્ષાના વાર્તનિક અભ્યાસ િનષ્ણાતોના સંશોધનોના તારણો િવશે હું લખવા માંગુ છું કે,

``સંબંધો અાપણા જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વની બાબત છે.''

અને તેમાં નાણાંનો પણ સમાવેશ થાય છે. કેટલાકે સુખી સંબંધોની િકંમતને નાણાંના જથ્થામાં પણ દર્શાવી છે. તેવા અેક અભ્યાસ મુજબ પતિ-પત્નીના સંબંધોની િકંમત ૧,૦૦,૦૦૦ (અેક લાખ) યુઅેસ ડોલર જે ભારતના રૂિપયામાં અાશરે પચાસ લાખ થાય તેમ જણાવ્યું છે!

અાપણે અે બાબતમાં શું કરીઅે છીઅે? અાપણે પતિ કે પત્ની, અાપણા સંતાનો, અાપણા દીકરા અને દીકરીઅો સાથેની સંબંધોની િસ્થતિ બાબત જાણકારી ધરાવીઅે છીઅે? અાપણા સંબંધોનું અાપણે મૂલ્ય અાંકીઅે છીઅે? હું નથી માનતો. અેકંદરે અાપણે માનવી છીઅે અેટલે અે સ્વભાવિક છે કે અાપણે, સંબંધો જ્યાં સુધી બગડી જતા નથી ત્યાં સુધી, જાહેર રીતે સંબંધો કેળવવાની િચંતા કરતા નથી અને પછી અાપણે ઘણીવાર અાપણા સંબંધોની મર્યાદા અોળંગી જવાની અને નાતો બગાડવાનો દોષ બીજા પર નાંખીઅે છીઅે. જે અાપણી પાસે છે, તેને અાપણે િનભાવતા નથી; છતાં જો તમે અાજુબાજુ કોઈ પણ સાથે વાત કરશો તો તમને સમજાશે કે બગડેલાં સંબંધો જ િચંતાના સૌથી સામાન્ય ઉદ્ગમસ્થાન છે.

થોડા અઠવાડિયા પહેલાં હું મેનેજમેન્ટ અને જીવન કૌશલ્યના ભારતના અગ્રગણ્ય સલાહકારોમાંના અેક કે જે કદાચ બે જુદા જુદા િવષયો અંગેના રાષ્ટ્રીય સંસ્થાનોમાં વક્તવ્ય અાપતા અેકમાત્ર પ્રોફેસર છે, તેમને મળ્યો હતો. તેમણે મને કહ્યું કે મેનેજમેન્ટના કોઈ પાસા પર વરિષ્ઠ બેન્કરો માટે હું અેક વખત કાર્યશાળા ચલાવતો હતો. માત્ર પંદર જ િમનિટમાં બેન્કરો જે અેક જ િવષય પર મારી સાથે ચર્ચા કરવા અાતુર હતા તે હતો `સંબંધો'. નેતાગીરી નહીં. તેમના કર્મચારીઅોના અભિપ્રેરણની બાબત પણ નહીં, પરંતુ કેવી રીતે સંબંધો કેળવવા અને સુધારવા બાબત.

જે મુદ્દો નોંધવા જેવો છે તે અે છે કે, અાપણે જેનાથી ખૂબ અજાણ છીઅે અથવા કદાચ જેની િફકર િચંતા નથી, તે સંબંધો માટે જ અાપણે જીવીઅે છીઅે. અાપણા કુટુંબોને વધારે સારું જીવન અાપવા માટે જ અાપણે કામ કરીઅે, કમાઈઅે અને સંઘર્ષ કરીઅે છીઅે. અામ છતાં જો અાપણા કુટુંબો સાથે અાપણે લાગણીથી નજીક ન હોઈઅે તો અે બધાની િકંમત પણ શું છે?

જેઅો બહારથી બહુ કઠોર લાગતા હોય, પરંતુ જ્યારે તેમને ભાન થાય છે કે તેમના બાળકો તેમને ચાહતા નથી, ત્યારે તેઅો ભાંગી પડે છે તેવા વડીલ િપતાઅોને મેં જોયા છે. કુટુંબની વડીલ માતાઅો જેઅો, કદાચ, પોતાની પસંદગીની વ્યક્તિઅો સાથે પરણેલી, તેમની દીકરીઅોને િધક્કારે છે. જોકે, તે વડીલ તેમના સૌથી અંદરના ઊંડા િવચારોમાં પોતાની દીકરીની ઉછેરના વર્ષો દરમિયાન તેમની ઉપર ધ્યાન ન અપાયું તે વખતના તેમના જે સંબંધો હતા તે યાદ કરીને રડે છે.

જે સંબંધો હજુ જીવંત હોય તેમની બાબતમાં અાભાર વ્યક્ત કરતા રેકી િનષ્ણાતો પોતાના બધા જ સંબંધોનું રોજ કાળજીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરે છે. તેમનો દાખલો લેવાનું મને ગમશે. રેકીના િસદ્ધાંતો છેઃ માત્ર અાજના માટે જીવો, ગુસ્સે ન થશો, િચંતા કરશો નહીં, અાભારી બનજો, સખત કામ કરજો અને બીજાઅો પ્રત્યે દયાળુ બનજો.

અાજ અાંતરિક પરિવર્તનનું મૂળભૂત હાર્દ છે.

જુદા જુદા લોકો માટે પ્રેરણા અાપવા ઉત્તેજકો હોવાં જોઈઅે

પાયાના સ્તરે જ અે સાબિત થઈ ગયું છે કે િનયમોનું સૌથી ઈચ્છનીય વધુ પ્રમાણ સ્ત્રીઅો અને પુરુષો બંને માટે અલગ હોય છે. અાથી જુદા જુદા લોકોને પ્રેરણા અાપવા માટે જુદા જુદા ઉત્તેજકો હોવાં જોઈઅે

જીવનનું અેક સત્ય અે છે કે અાપણને લાગે છે કે અાપણે બધા અેકસરખા છીઅે, છતાં અાપણે અેકબીજાથી કેટલા બધા જુદા છીઅે. જ્યારે બાકીની માનવજાત સાથે સમાનતાની લાગણી અે અેક સુંદર ઉષ્માભરી લાગણી હોય છે અને અેવી લાગણી થાય કે અાપણે બધા અેક છીઅે. ત્યારે અે કેટલીક વાર સમજવું જરૂરી છે કે અાપણે બધા ઘણી બાબતોમાં જુદા છીઅે. લાઈફ મેનેજમેન્ટ િવશે ક્લાસ ચલાવતા બધાને અેક જ દૃષ્ટિથી જુઅે છે અને અેક ત્રાજવે તોલે છે, જે બરાબર નથી, કારણ કે બધા અેકસરખા લાગતા લોકોની જીવનશૈલી ખરેખર અલગ જ હોય છે. અા અેક સનાતન સત્ય છે જે સમજવું જરૂરી છે.

અાથી જ તમે અેવા લોકોને મળતા રહો છો જેઅો જુદા જુદા સમયે જુદા જુદો અભિગમ અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કેટલાક અેક તો કેટલાક બીજી રીતે લાભ મેળવે છે, પરંતુ અે પ્રક્રિયામાં ઘણાને લાગે છે કે તેઅો અેવા કાર્યક્રમો દ્વારા પોતાની જાતને મદદરૂપ થશે અે બાબતમાંથી તેઅો શ્રદ્ધા ગુમાવી બેસે છે, કારણ કે તેઅો બદલાઈ જવા સક્ષમ નથી અેવું તેમને લાગે છે.

અાપણે જે સ્વીકારવું જોઈઅે તે અે છે કે અા ગ્રહ પર દરેક જણ અજોડ છે. અાપણે બધા જ જુદી જુદી રીતે બનાવાયેલા છીઅે અને અે પુરવાર થયેલું જનીનશાસ્ત્રીય સત્ય છે. અે જ રીતે અાપણે દરેક જણને અાપણા અલગ પ્રશ્નો હોય છે. અાથી અેક જ ઉપાય અાપણા સૌનો ઉપચાર કરી શકે નહીં. મેડિકલ સાયન્સ પણ હવે અે સ્વીકારતું થયું છે કે જુદી જુદી દવાઅો જુદા જુદા લોકો પર જુદી જુદી અસર કરે છે. પાયાના સ્તરે જ અે સ્થાપિત થયેલું છે કે ઈચ્છનીય િનયમોનું સૌથી વધુ પ્રમાણ પુરુષો અને સ્ત્રીઅો બંને માટે અલગ અલગ હોય છે. અાથી જુદા જુદા લોકોને પ્રેરણા અાપવા માટે જુદા જુદા નુસખાઅો અેટલે ઉત્તેજકો જરૂરી બને છે.

ઘણા લોકોને ડાયેટિંગ લાઈફ કોચિંગ સાથે કાર્યક્રમોની સરખામણી કરીને મૂળભૂત સત્ય તરત જ સમજી જાય છે. ડાયેટિંગ પ્રોગ્રામો ઘણા છે અે જ સ્પષ્ટ કરે છે કે દરેક માટે ડાયેટિંગ પ્રોગ્રામ અલગ અલગ છે જે થોડા થોડા સમયે બદલાયા કરે છે. અે મુજબ દરેકની જીવનશૈલી અલગ અલગ હોય તો તે બીજાની જીવનશૈલી અપનાવે તે જરૂરી નથી.

જવાબ મોટે ભાગે તમારી પાસે જ હોય છે અને રૂપક દ્વારા કહીઅે તો તમારે તમારી જાતને અાયનામાં જોઈને શરૂઅાત કરવી જોઈઅે. તમારી લાક્ષણિકતાઅોના સંદર્ભમાં તમે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ છો અને તમારા મૂળભૂત સમસ્યા ક્યાં અને કેવી છે તેનું પૃથક્કરણ

કરો. પછી જુદા જુદા મેનેજમેન્ટ ગુરુઅો જે પદ્ધતિઅો બતાવે છે તેમની સરખામણી કરો. જો તમારો સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો હોય અને તમારી સમસ્યા ગુસ્સાના સંચાલનની હોય તો તમારે કદાચ અેવો અભ્યાસક્રમ જોઈઅે કે તમારો દબાયેલો ગુસ્સો કેવી રીતે બહાર કાઢવો અને પછીથી તમને કઈ બાબત ગુસ્સે કરે છે તે જાણવા ઊંડા પણ ઉતરવું જોઈઅે. પછી ધ્યાનનો કાર્યક્રમ તમને ગુસ્સો અાવવા માટેના પરિબળોનો અભ્યાસ કરી ગુસ્સો ન અાવે તે માટે સહાયભૂત થઈ શકે. તમારી અંદરનો અજંપો શાંત પાડવામાં ધ્યાનનો કાર્યક્રમ તમને ચોક્કસ મદદ કરશે.

પરંતુ અે જ અભ્યાસક્રમ ઘણીવાર નાસીપાસ થઈ જાય તેવા પ્રકારના વ્યક્તિત્ત્વવાળી વ્યક્તિ માટે બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે નહીં. તે વ્યક્તિને કંઈક બીજું જોઈઅે જે તેનામાં શ્રદ્ધા પૂરે અથવા તે પોતે પ્રસંગ પ્રમાણે કાર્ય કરવામાં સફળ થશે કે નહીં તેની શંકાને સતત પજવતો ભય નાબૂદ કરે તેવું કંઈક જોઈઅે. તેના પોતાના કોચલામાંથી બહાર અાવવામાં તેને પોતાના ગ્રૂપમાં કે વર્ગમાં કરેલ પ્રેક્ટિસ-અભ્યાસ જેટલો મદદરૂપ થશે તેટલો બીજો પ્રયત્ન મદદરૂપ થશે નહીં.

તમારે માટે બન્યા નહીં હોય તેવા કાર્યક્રમોમાં કૂદી પડતાં પહેલાં તમારી જાત તરફ જુઅો અને નક્કી કરો કે તમે કોણ છો અને તમારા હેતુને શું બંધબેસતું થઈ શકશે.

બધાં વળગણો ત્યજી દો

સફળતા બીકણ માણસો માટે નથી. તમને અાશ્વસ્ત કરતા સંજોગોમાંથી બહાર નીકળો. જાણીતું હોય તેને વળગી રહેવાનું બંધ કરો અને અણધારી બાબતો માટે તમારી જાતને મજબૂત બનાવો, કારણ કે જાગ્રત અને જીવંત હોવાનો તે જ અેક માર્ગ છે.

અાપણને બધાને જ લોકો, વસ્તુઅો, જગ્યાઅો અને સંસ્થાઅોને વળગી રહેવાનું ગમે છે. ખરેખર તે ગમી જાય તેવું લક્ષણ છે અને ઘણા ગમી જાય તેવા શબ્દો જેવાં કે `લાગણીશીલ' તેને વર્ણવવા વપરાય છે. વાક્યાંશ મુજબ, લાગણીશીલ ન હોવું અને લગભગ લાગણી વગરના હોવું તેના કરતાં તો તે સારો શબ્દ છે. જોકે અે પણ સાચું છે, કે અાપણે વસ્તુઅોને તેમની મુદત વીત્યા પછી પણ લાંબા વખત સુખી વળગી રહીઅે છીઅે અને અાપણા પ્રશ્નોમાંના ઘણા તેમાંથી ઉપસ્થિત થાય છે.

ચાલો અાપણે સૌથી જૂનો માતા અને તેના બાળકનો સંબંધ જ તપાસીઅે. અે અત્યંત મહત્ત્વનું છે, કારણ કે તેના જીવનના શરૂઅાતના તબક્કામાં કોઈ પણ બાળક માતા િવના જીવવાની અાશા રાખી જ ન શકે. જીવવા માટે માત્ર પોષણની જ જરૂરિયાત નથી, પરંતુ બાળકને સતત હૂંફ, કાળજી અને ભૌતિક તેમજ લાગણીની દૃષ્ટિઅે (ભેટવાનું) છાતીઅે લગાડવાનું જરૂરી રહે છે. યુરોપના શ્રેષ્ઠ અનાથાશ્રમોની કાળજી હેઠળના માતા વગરના બાળકોના અભ્યાસોઅે દર્શાવ્યું છે કે, શ્રેષ્ઠ પોષણ છતાં અાવા બાળકોનો મૃત્યુ અાંક, તેમની માતા સાથે રહેતાં બાળકો કરતાં ઘણો વધારે ઊંચો હતો. અહીં મહત્ત્વનું ખૂટતું તત્ત્વ (ઈનપૂટ) `શારીરિક હૂંફ અને ભેટવાનું' હતું અેવું તારણ કાઢવામાં અાવ્યું છે.

પરંતુ અા સંબંધને છોડી દેવાની પણ છેલ્લી અવધિ હોય છે. જ્યારે બાળક પુખ્ત થાય ત્યારે તેઅોઅે અેની સાથેના સંબંધોનાં વળગણો ધીમે ધીમે ઢીલાં કરવા જોઈઅે. નહીં તો માવડિયો દીકરો અને બાપની કહ્યાગરી દીકરી અાપણને અનુભવવા મળશે. મા-બાપે હળવેથી તેમના બાળકોની િજંદગી પરનો અંકુશ છોડી દેવો જોઈઅે અને તેઅોને પોતાના િનર્ણયો લેવાનું ઉત્તેજન અાપવું જોઈઅે. મા-બાપો પરના વધારે પડતા અાધારને પરિણામે પુખ્ત યુવાન માટે રૂંધાયેલું વ્યક્તિત્વ અને લાગણી િવષયક અનુકૂલનના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થશે. તે તેમના પતિઅો, પત્નીઅો અને પછી તેમના કુટુંબો માટે પ્રશ્નો સર્જશે. અાથી અેવા પ્રશ્નોનો શરૂઅાતમાં જ અંત લાવવાની ચાવી-માબાપ માટે અે છે કે તેમણે તેમના બાળકો તારુણ્યની શરૂઅાતમાં હોય ત્યારથી જ તેમને વળગી રહેવાનું બંધ કરવું જોઈઅે.

અેવી બીજી વસ્તુઅો પણ છે જેમને અાપણે જરૂરત વગર વળગી રહીઅે છીઅે, જેમ કે અાપણું કાર્ય, સંબંધો જેમાં અાપણે ખરેખર દુ:ખી હોઈઅે. જે કામ તેમને ઉત્તેજના ન અાપતું હોય તેને ઘણીવાર લોકો વળગી રહેતા મેં નોંધ્યા છે. તેઅો તેમાં સુખી ન હોય અથવા તો તેમના ઉપરીઅોની મધ્ય જીવનની કટોકટી હોય અથવા કારણ ગમે તે હોય, જો કામ પર જવું પડે તેમ છે અે િવચાર જ દરરોજ સવારમાં તેમનામાં હતાશાનો િવચાર લાવતો હોય ત્યારે નવું કામ શોધી કાઢી તેમાં જોડાઈ જવાનો સમય પાકી ગયો હોય

છે. દુઃખમાં જીવ્યા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. જે કામ અાપણા મન સાથે અનુકૂળતા સાધતું જ ન હોય તે પછી નોકરી હોય કે કૌટુંબિક હોય તેને ત્યજીને અાગળ વધવું અે પ્રગતિ છે, િનષ્ફળતા નથી.

અાપણામાંના ઘણા, લોકો કે વસ્તુઅોને શા માટે વળગી રહીઅે છીઅે? કારણ કે અાપણને જાણીતી બાબતોને વળગી રહેવાનું ગમે છે અને ખાસ ઈચ્છા વગર પણ પરિવર્તનથી અાપણે ભડકીઅે છીઅે. દરેક પસાર થતા વર્ષ સાથે જેમ જેમ અાપણે ઘરડા થતા જઈઅે છીઅે તેમ તેમ તે અનિચ્છા વધારે મજબૂત થતી જાય છે. અાપણને જો પસંદગી અાપવામાં અાવે તો અાપણે જાણીતી જગ્યાઅોઅે જવાનું અને જાણીતા લોકોને મળવા માંગીઅે છીઅે, પરંતુ સફળતા બીકણ માણસો માટે નથી. તમારા અાશ્વસ્ત કરતા સંજોગોમાંથી બહાર નીકળો. જાણીતું હોય તેને વળગી રહેવાનું બંધ કરો અને અણધારી બાબતો માટે તમારી જાતને મજબૂત બનાવો, કારણ કે જાગૃત હોવાનો... અને જીવંત હોવાનો તે જ અેકમાત્ર માર્ગ છે.

નિષ્ફળતામાં સફળતા રહેલી છે

અાપણે મેળવેલા િવપરીત પરિણામોમાંથી શીખવાની ઈચ્છા જ સફળ લોકો અને િનષ્ફળ ગયેલા લોકો વચ્ચેનો ઘણો મહત્ત્વનો તફાવત છે

અ ગાઉ િનષ્ફળતાને પહોંચી વળવાના િવષય પર ટૂંકાણમાં મેં ઉલ્લેખ કર્યો હતો. દરેક વર્ષે મે-જૂનમાં શાળાઅોનાં બોર્ડના પરિણામ અને વ્યવસાયિક અભ્યાસોની પ્રવેશ પરીક્ષાઅોનાં પરિણામો જાહેર થાય છે, ત્યારે પુષ્કળ િનરાશાઅો અને તેમાં સફળ ન થયા હોય તેવા કેટલાકના અાપઘાતોને પણ અાપણે જાણીઅે છીઅે. હું માનું છું કે અા બાબતમાં હવે વ્યાપક ચર્ચા થવી જ જોઈઅે. મૂળ મુદ્દો જે હું ઠસાવવા માંગુ છું તે અે છે કે અાપણે િનષ્ફળતા બાબતમાં અાપણા ખ્યાલો બદલવા જ જોઈઅે. િનષ્ફળતાને કાયમી ન ગણવી જોઈઅે. અે ક્ષણિક છે તેને િનષ્ફળતા કહેશો જ નહીં, તમે ઈચ્છો તો તેનાથી િવપરીત થયું અથવા ધારવા કરતાં ઊલટું પરિણામ અાવ્યું અેમ કહેજો. િવપરીત થયું હોય તેને માટે નકારાત્મક રીતે ન િવચારશો. તે તમને જે બોધપાઠ અાપી શકે તેના સંદર્ભમાં તેની બાબતમાં રચનાત્મક રીતે પણ િવચારજો.

અને જો તમે િનષ્ફળતાને ઊલટું થયું અે દૃષ્ટિઅે સફળતાપૂર્વક જુઅો તો તમે તેને માર્ગના અંતની િસ્થતિ તરીકે કદી િવચારશો નહીં. તેને બદલે તેને તમે રસ્તા પરનો વળાંક જે તમને વધારે પહોળા માર્ગો પર લઈ જઈ શકે અે રીતે જોશો.

તરુણો તરીકે તમારાં િવપરીત પરિણામો, વર્ષના અા સમયે, મોટાભાગે અભ્યાસને લગતા જ હોય. તમારી અને વધારે મહત્ત્વની દૃષ્ટિઅે તમારા માબાપની સામે હું અેક પ્રશ્ન મૂકવા માંગુ છું. કોઈ પણ મહત્ત્વના ક્ષેત્રમાંના સૌથી પહેલા અાવનારાઅો િવશે િવચારો, પછી તે રમતગમતમાં હોય કે પેઈન્ટિંગમાં, ધંધાકીય કાર્યમાં અથવા રાજકારણ કે અદાકારીમાં હોય તે વ્યક્તિ અભ્યાસમાં પહેલો નંબર લાવનાર હતી? સૌથી વધુ ચોક્કસપણે કહી શકાય કે ના. અાથી જો (શ્રેષ્ઠ લોકોની) સફળતા તેમની શૈક્ષણિક કારકિર્દી સાથે કોઈ જ લેવાદેવા જ ન હોય તો તમારા જીવનમાં `િવપરીત' પરિણામ દ્વારા તમારી કારકિર્દીમાં પ્રગતિ માટે માર્ગ બંધ થઈ જાય અેવું કદી હોઈ શકે નહીં.

અેક િવશ્વસનીય દાખલો મને અાપવા દો. દા.ત. જે િવશ્વસનીય લાગતો નથી, પરંતુ અા ઈન્ટરનેટના જમાનામાં પળવારમાં તે ચકાસી શકાય તેમ છે. વગર દલીલે (કહી શકાય કે) ગઈ સદીના સૌથી મહાન વૈજ્ઞાનિક જેમના ગૂઢ િસદ્ધાંતો હજુ પણ ચકાસવામાં અાવે છે તે અાલ્બર્ટ અાઈન્સ્ટાઈન હતા અને તમે જાણો છો કે તેઅો ઝૂરિચની પ્રખ્યાત સ્વીસ ફેડરલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ અોફ ટેક્નોલોજીની દાખલ થવા માટેની પ્રવેશ પરીક્ષામાં ૧૬ વર્ષની ઉંમરે પહેલા પ્રયત્ને નાપાસ થયેલા હતા. અામ, છતાં તેમને (વખત જતાં) નોબેલ ઈનામ મળ્યું હતું.

અે જ પ્રમાણે તમે સ્કોટલેન્ડના પ્રખ્યાત રાજા રોબર્ટ દ બ્રુસની દંતકથારૂપ વાર્તા નોંધી શકો છો. છ લડાઈઅોમાં િબ્રટીશ લોકોની પોતાના દેશમાંથી હાંકી કાઢવામાં તેઅો િનષ્ફળ ગયા હતા ને તેમને અેક કરોળિયાઅે પ્રેરણા અાપી હતી તેઅો તેમના સાતમા

પ્રયત્નમાં સફળ થયા હતા.

અાપણા અાજના હરીફાઈના વાતાવરણમાં વિપરીતતાઅોને અભ્યાસ સાથે સાંકળી શકાય, પરંતુ અાપણે બધા અે વાતથી વાકેફ છીઅે કે દરેક ક્ષેત્રમાં પછડાટો તો અાવશે જ. જેમ કે અાપણા અાર્થિક પરિસ્થિતિમાં, અાપણા કામધંધાઅોમાં, અાપણા સંબંધોમાં અને બીજા ઘણામાં. અાથી અે અિનવાર્ય છે કે અાપણે અાપણી િવપરીતતાઅોનું પૃથક્કરણ કરવાનું શીખીઅે, પરંતુ તેમનાથી કદી ડરીઅે નહીં.

જે કંઈ િનર્ણય અાપણે લઈઅે તેમાં ૫૦ ટકા જ જીતની તક હોય છે અને તેટલી જ તક િનષ્ફળતાની હોય છે. છતાં અાપણે બધાઅે િનર્ણયો તો લેવાં જ પડે છે. અાથી અાપણે સ્વીકારવું જ જોઈઅે કે સફળતાના માર્ગમાં ભૂલો અને િવપરીતતાઅો પથરાયેલી હોય જ છે.

અાપણે મેળવેલા િવપરીત પરિણામોમાંથી શીખવાની ઈચ્છા જ સફળ લોકો અને િનષ્ફળ ગયેલા લોકો વચ્ચેનો ઘણો મહત્ત્વનો તફાવત છે.

અાથી િનષ્ફળતાઅો અથવા િવપરીતતાઅોથી ભયભીત થશો નહીં. ઘણીવાર અાઈન્સ્ટાઈન અને રાજા રોબર્ટના િકસ્સાઅોની જેમ જ િનષ્ફળતાઅોમાં જ સફળતાના બીજ પડેલા હોય છે. અેક કહેવત મુજબ ફરીથી કદી પણ ન પડવામાં મહાનતા નથી સમાયેલી, પણ જેટલી વાર અાપણે પડીઅે ત્યારે પાછા ઊભા થઈને સફળતા પ્રાપ્ત કરીઅે તેમાં છે.

મૈત્રીને સમય અને અવકાશ અાપો

મૈત્રીને હળવી રાખો, તેનું મૂલ્ય કરો અને તમારા િમત્રો પાસેથી વધારે પડતી અપેક્ષા ન રાખો. તમારી અપેક્ષાઅોનો ભાર તેને કેટલીકવાર તોડી નાંખી શકે. વર્ષો જતાં તમારી મૈત્રીને તેનું પોતાનું સન્માન અને સ્થાન મેળવી લેવા દો.

અેક જૂની કહેવત છેઃ કોણ તમારા િમત્રો છે તે કહો, ને હું કહી અાપીશ કે તમે કેવા છો? વગર કારણે અે કહેવાયું નથી, કારણ કે મૈત્રી અે અેક અેવો સૌથી મજબૂત અને સૌથી નાજુક સંબંધ છે.

મૈત્રીના અા સંબંધની અાજુબાજુ વણાયેલી ન માની શકાય તેવી વફાદારીની ઘણી વાર્તાઅો છે, તો િનરાશામાં પલટાઈ ગયેલા મૈત્રીના અંતની વાર્તાઅો પણ કદાચ બેવડી સંખ્યામાં છે. જો લોકોઅે મૈત્રી ખાતર રાજ્યો છોડી દીધા હોય તેવા જ્વલંત ઉદાહરણો છે તો સાથે સાથે ચાંદીના ત્રીસ ટુકડાઅોના બદલામાં િમત્રોને દગો પણ દીધો છે અને તેથી જ મૈત્રી અેક સૌથી વધુ મંત્રમુગ્ધ કરનારા સંબંધોમાંનો અેક સંબંધ રહેલો છે.

અલબત્ત જુદા જુદા પ્રકારના િમત્રો અને મૈત્રી હોય છે. હું અે જોડાણોની વાત કરતો નથી જે કામની જગ્યાઅે અથવા સામાજિક વર્તુળોમાં અથવા અાડોશપાડોશમાં ઘડાય છે. અા સંબંધો ભૌગોલિક પ્રકારના સગવડિયા સંબંધો હોય છે અને જ્યારે જે તે કામધંધો કે સ્થાન છોડી અાપણે બીજે જઈઅે ત્યારે બદલાઈ જાય છે. હું અહીં િનર્દેશ કરું છું તે છે િવશ્વાસ અને િનર્દોષતાની ઉંમરમાં, જીવનની શરૂઅાતના વર્ષોમાં અને વ્યક્તિને કપટ, લોભ અને વાણિજ્યના અનુભવ થાય તે પહેલાં જ ઘડાયેલા સંબંધો હોય છે.

અેવું નથી કે મૈત્રી અેક સરલ સંબંધ છે; ખરેખર િજંદગી અાપણને બક્ષે છે અેવા બહુ જ અોછા મૈત્રી સંબંધો હોય છે. જે ચડતી પડતીના બધા જ સમય દરમિયાન દાયકાઅો સુધી નભે છે.

શા માટે મૈત્રી કાયમ ટકતી નથી? કારણો વિવિધ હોઈ શકે, પરંતુ મોટે ભાગે સંબંધમાં અસમાનતાની લાગણી ઘૂસે છે અને અેક પક્ષ તેને વધારે મહત્ત્વ અાપે છે અને બીજો અોછું તેની અાસપાસ જ મોટે ભાગે હોય છે. જ્યારે અેક (િમત્ર)ની સમૃદ્ધિ ખૂબ જ વધી જાય અને બંને વચ્ચેની અસમાનતા તરફ દોરી જાય તેના કરતાં જ્યારે બંને અેક સમાન સામાજિક-અાર્થિક સ્તર પર સતત રહે છે ત્યાં સુધી બંનેને િમત્રો બની રહેવાનું ઘણું સહેલું લાગે છે.

જલદીથી મળેલી સફળતાના ફાંકામાં જેઅો રાચતા હોય ત્યારે તેમને તેમના સાધારણ િદવસોના સંબંધો જાળવી રાખવાનું સામાન્ય રીતે ગમતું નથી. કમનસીબે તેમને થયેલ નુકસાનનું તેમને ભાન નથી. અાથી ઊલટું, િશમલાના મારા શાળાના િદવસોના િમત્ર િવજય સહેગલ સાથે મારી િનકટની અને ટકાઉ મૈત્રી, અમે શહેરો, રસના િવષયો અને વ્યવસાયથી ઘણા અલગ હોવા છતાં જળવાઈ તે માટે હું નસીબદાર છું અને હું િવચારું છું કે ફાયદો મારો છે, કારણ કે વિજય કેટલીકવાર મારો સૌથી કડક ટીકાકાર રહ્યો છે ને તેણે મને હંમેશાં વાસ્તવિકતા સાથે જોડી રાખ્યો છે. સાચી મૈત્રીનો અે અેક લાભ છે.

બીજું પણ અેક કારણ છે જેને કારણે વખત જતાં મૈત્રી તૂટી જાય અને નકામી થઈ જાય છે તેમજ તે અે છે કે અેક પક્ષની અપેક્ષાઅો જેવી જ અપેક્ષાઅો બીજો પક્ષ રાખી શખતો કે પૂરી પાડી શકતો નથી. વખત જતાં અા અપેક્ષાઅોની અસમાનતા અેક ખાઈ સર્જે છે જેને પૂરી શકાતી નથી. હું અેવા ઘણાં લોકોને જાણું છું જેઅો તેમના િમત્રોને તેમનો જમણો હાથ પણ અાપવા તૈયાર હોય, પરંતુ જ્યારે તેમના િમત્રો તેમની વફાદારી બાબતમાં વધારે સાવધાન બની જાય ત્યારે મૈત્રીમાં તિરાડો દેખાવાની શરૂઅાત થાય છે. લોકો વધારે શાણા હોવાના કારણોસર હું તેમનું મૂલ્યાંકન કરતો નથી; કદાચ સંજોગો બદલાયા હોય, લગ્ન અને બાળકો જેવી પ્રાથમિકતાઅો વચ્ચે અાવી ગઈ હોય, પરંતુ તેવા પરિવર્તનના કારણોનું બરાબર િવશ્લેષણ કરવું જોઈઅે.

બધા યુવાન િમત્રોને મારી સલાહ છે કે તેને (મૈત્રીને) હળવી રાખો. તેનું મૂલ્ય સમજો અને તમારા િમત્રો પાસેથી વધારે પડતી અપેક્ષા ન રાખો. તમારી અપેક્ષાઅોનો ભાર તેને (મૈત્રીને) કેટલીકવાર ભાંગી નાંખી શકે. પસાર થતા વર્ષો દરમિયાન તમારી મૈત્રીને પોતાનું સ્થાન અને તેની કક્ષા મેળવી લેવા દો.

પરિવર્તન અપનાવો

કેટલાંક લોકો પરિવર્તનને જ્ઞાનવર્ધક અનુભવોની દૃષ્ટિએ જુએ છે અને નવા સાહસને પાર પાડવા માટેના પડકારની જેમ ઝીલી લઈ તેમાંથી શીખે છે જ્યારે બીજા તેનાથી ડરે છે; જાણે કે એક નવી તકનીક તરીકે તેને જોતરવાની હોય. વળી પરિવર્તન જરૂરી હોવા છતાં બીજાઓને એવું લાગતું નથી કે તેમણે પરિવર્તન કરવાની જરૂર હોય છે.

પરિવર્તન એ લોકપ્રિય મંત્ર હોઈ શકે, પરંતુ આપણા બધાનાં પરિવર્તન પ્રત્યેના પ્રતિભાવો અલગ અલગ હોય છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો વચ્ચે પણ. કેટલાક પરિવર્તનને શીખવાના અનુભવની દૃષ્ટિએ જુએ છે અને તેને એક પડકાર તરીકે લે છે; લગભગ કોઈ નવો શોખ કેળવવો. બીજા તેનાથી ડરે છે; જાણે કે એક નવી તકનીક તરીકે તેને જોતરવાની હોય. છતાં વળી બીજાઓને એવું લાગતું નથી કે તેમણે પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. તમે જો તેને બીજા પરિપ્રેક્ષ્યનાં જુઓ તો આપણી ખામીઓ કઈ કઈ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. ઘણા નથી જાણતા અને દુ:ખદ ભાગ એ છે કે માર્ગદર્શન છતાં સ્વીકારવા તૈયાર જ નથી કે તેમનામાં, તેમના મનોવલણની અમુક ક્ષતિઓ છે, જે સુધારવી જરૂરી છે.

અફસોસ કરવા જેવી હકીકત એ છે કે આપણે તેના જે કોઈ પાસાં બાબતમાં (પરિવર્તનની) વાત કરતા હોઈએ તે વિશે જ્યાં સુધી તે વ્યક્તિ જ પોતાની ખામીઓ કઈ છે તે સ્વીકારવા અને તેમાં પરિવર્તન કરવા તૈયાર ન હોય ત્યાં સુધી તે વ્યક્તિમાં પરિવર્તન કે સુધારો આપણે કરી શકીએ નહીં. એ બાબતના પ્રાયોગિક પુરાવા છે કે ખાસ કરીને, ભારતીય પર્યાવરણમાં, સ્ત્રીઓ પરિવર્તન કરવા માટે વધારે ઉત્સુક હોય છે અને હું માનું છું કે તેનું આંશિક કારણ એ છે કે છોકરીઓને નાની ઉંમરથી શીખવામાં આવે છે કે તેમણે કુટુંબના બીજાઓની લાગણીઓનો વિચાર કરવો અને પોતાનો વિચાર છેલ્લે કરવો જોઈએ. જૂનવાણી કુટુંબોમાં તેમના સાસરાના લોકોનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખવું અને પોતાના પતિના ઘરમાં કેવી રીતે સ્વીકાર્ય બનવું તેની તાલીમ પણ આપવામાં આવે છે. વળી, છોકરીને લગ્ન પછી સંપૂર્ણપણે નવા પ્રકારના સંબંધીઓ સાથે જીવવું પડે છે. ત્યાં કેવી રીતે પહોંચી વળવું અને પોતાના સંજોગોને કેવી રીતે અનુકૂળ થવું તે તેને શીખવું પડે છે. પુરુષો પાસેથી એવી રીતે અનુકૂળ થવાની અપેક્ષા રખાતી નથી અને તેથી અનુમાન થઈ શકે છે કે તેઓ પરિવર્તનના વધારે વિરોધીઓ હોય છે.

મેં એવા કેટલાય લોકોને જોયા છે કે જેમણે તેમની સમગ્ર પુખ્તવય દરમિયાન કોઈની પણ માફી માંગી નહીં હોય, કારણ કે તેઓ દૃઢપણે માને છે કે તેમની જિંદગીમાં તેમણે કદી પણ કોઈ ભૂલ કરી નથી! અને તેમની વિકૃત વાસ્તવિકતા દરમિયાન તેઓએ તેમના સગાંવહાલાંઓને અકથ્ય પાયમાલી અને દુ:ખ પહોંચાડ્યા હોય છે. જો તેઓએ (જીવનમાં) કંઈ ખાસ હાંસલ કર્યું નહીં હોય અને તેના કારણો હોય તો પણ પોતાની ભૂલો તપાસવાને બદલે તેઓ ચૂપચાપ તેનો અપજશ (પ્રથમ તો) તેમના મા બાપ પર અને પાછળથી પતિ કે પત્ની અને છેવટે તેમના બાળકો પર ઢોળી દે છે. હા, એવા લોકો લગભગ હંમેશા પુરુષો જ હોય છે.

આનો અર્થ એવો નથી કે પુરુષો ઉતરતી કક્ષાના છે; એટલું જ છે કે તેઓ સ્ત્રીઓ કરતાં પરિવર્તનના વધારે વિરોધી હોય છે. સત્ય એ છે કે સ્ત્રીઓના મગજમાં જ્ઞાનતંતુઓ તેના બંને અર્ધગોળાકારો વચ્ચેના ન્યૂરોન સાથે પુરુષોના (આ બાબતનાં) જ્ઞાનતંતુઓ કરતાં ૩૦ ટકા વધારે કુશળતાથી જોડાય છે. જે તેમને વધારે સારી રીતે ઘણાં કામ કરનાર, સહેલાઈથી જીવનનું વિશાળ ચિત્ર જોનાર અને લાંબાગાળાનો વિચાર કરનાર બનાવે છે. આ બધું જ તેમને આદર્શ માતા અને પોષણ કરનાર બનાવે છે. પુરુષોના મગજના બંને અર્ધગોળાકાર વચ્ચે મિાહતીની આપ-લે ઓછી થતી હોવાથી તેમના જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ વધારે સંકુચિત હોય છે અને તાત્કાલિક બાબતો પર તેઓ વધારે અને લાંબાગાળાની બાબતો પર ઓછું ધ્યાન આપે છે.

બંને જાતિના મગજના ફાયદાની બાબતમાં ચર્ચા કરવાને બદલે આપણે જે છીએ તે શા માટે છીએ તેના પર જ એકાગ્ર થવાનું શ્રેષ્ઠ છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ એકબીજાની આવશ્યક્તાઓને સમજવી જોઈએ અને તેમણે જાણવું જોઈએ કે શા માટે પરિવર્તનને કેટલાક વધારે અનુકૂળ થઈ શકે છે અને કેટલાક બીજા નથી થતા.

કલ કરે સો આજ...

આપણામાંના ઘણા પર આળસની લાગણી હાવી થઈ જાય છે. ઢીલમાં અનેક દિવસો નીકળી જાય છે. દિવસો મહિનાઓમાં પલટાઈ જાય છે અને થોડા વખતમાં આપણા મહત્ત્વના વિચારનો આપણે વાર્ષિક દિન પસાર કરી દઈએ છીએ

તમારા મિત્રોને પૂછો કે અત્યાર સુધીમાં શોધાયેલું, મહેનત બચાવવાનું, સૌથી મહાન સાધન કયું છે? અને તમને વિવિધ જવાબો મળશે. પુરુષો માનતા હોય કે તે છે મોટરગાડી, કોમ્પ્યુટર અથવા રોબો.

સ્ત્રીઓ વિચારતી હોય છે કે તે છે વોશિંગ મશીન અથવા નળની સગવડ જે તેમના ઘરમાં પાણી લાવે છે. ના, આમાંની કોઈપણ વસ્તુ તે નથી. તે છે એક શબ્દ `આવતીકાલ', કામકાજને ઠેલવાનું એક આશ્ચર્યજનક બહાનું તે છે, વચન પ્રમાણે નહીં વર્તવાનું પણ તે એક બહાનું છે. જેઓ તેમની શક્ય પ્રતિભાનો લાભ લઈ શક્યા નથી તેવા ઘણા લોકોની જિંદગીને દોજખ કરી નાંખનારી નિષ્ફળતાઓનું કારણ પણ દુઃખદ રીતે તે જ છે.

મારા વ્યવસાયમાં હું એવા ઘણા પ્રતિભા સંપન્ન લોકોના સંપર્કમાં આવ્યો છું જેઓ પાસે આશ્ચર્યજનક વિચારો હતા, પરંતુ તેમણે તેમને અમલમાં ન મૂક્યા. થોડા વખતમાં જ કોઈક બીજું જ તે માટે માન ખાટી ગયું. દા.ત. થોડો વખત પહેલાં, હું લોસ એન્જલ્સના એક પ્રતિભાવાન જરૂર પડે હાજર થનાર હાસ્યકલાકારને મળ્યો. તેણે કોમેડી ટેલિવિઝન સીરિઝ માટે એક આશ્ચર્યજનક ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો, પરંતુ તે છ માસ સુધી બેસી રહ્યો ને એ બાબતમાં કંઈ કર્યું નહીં. કોઈક બીજાએ એ વિચાર વિશે લખી નાંખ્યું અને ચેનલ પાસે રજૂ કર્યું. અત્યારે તે યુએસમાં સૌથી આગળ પડતો ટેલિવિઝન શો છે. પેલો કલાકાર હવે પોતાની આળસને કોશે છે.

જો તમે પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરો તો આપણી `આવતી કાલના' પ્રશ્નો, આપણા વિચાર અને તેના અમલ વચ્ચેનો ગાળો જ હોય છે. આપણામાંના ઘણાની બાબતમાં આળસની લાગણી આપણા પર હાવી થઈ જાય છે. ઢીલમાં અનેક દિવસો નીકળી જાય છે અને પછી દિવસો મહિનાઓમાં પલટાઈ જાય છે અને થોડા વખતમાં આપણા મહત્ત્વના વિચારનો આપણે વાર્ષિક દિન પસાર કરી દઈએ છીએ.

આપણામાંના ઘણા આ સમય `ગાળા'માં ફસાયા છીએ, પરંતુ આપણે તેમાંથી બોધપાઠ શીખીએ છીએ. કમનસીબે કેટલાક હજુ પણ શીખતા નથી. આ પ્રશ્ન ખાસ કરીને તરુણો બાબતમાં સાચો છે જેમને ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ હોય છે. તેઓ માને છે કે તેમના મા-બાપ સમયસર કામને જોઈએ એવી અપેક્ષા રાખીને તેમનો આનંદને છીનવી લે છે. તેમની આ આદત ત્યારે જ છૂટે છે જ્યારે તેઓ નોકરીમાં જોડાય, કારણ કે નોકરી દરમિયાન ઓફિસમાં સમયસર કામ પૂરું થવાનો આગ્રહ રખાય છે અને અમુક સમયમર્યાદાની બહારની ઢીલને માફ કરવામાં આવતી નથી.

પરંતુ મોટે ભાગે રચનાત્મક ક્ષેત્રો અા પ્રશ્નોથી ખાસ ઘેરાયેલા હોય છે, કારણ કે તમે અેકલા હો ત્યારે કામ સમયસર પૂરું કરવાની કોઈ અવધિ કે કોઈ અંતિમ તારીખો હોતી નથી. તમે ઘણા લેખકોને પોતાની હસ્તપ્રત પર ખૂબ લાંબો વખત કામ કરતાં અથવા ઘણા સંગીતકારોને મહાન સૂર બનાવવા માટે લાંબો વખત િવચાર કર્યા કરતાં જોઈ શકો છો.

અને પ્રશ્ન અે છે કે તેઅો તેમની શક્તિઅોનો તેમની મર્યાદા સુધી ઉપયોગ કરતા નથી. મારા પોતાના િકસ્સામાં મારા સતત પ્રવાસને કારણે હું વારંવાર શરદીથી, વાયરલ તાવથી અને ખરાબ ગળાથી માંદો પડું છું, પરંતુ હું મારી જાત પાસે મારી શક્તિની અંતિમ મર્યાદા સુધી કામ લઉં છું અને છતાં સેટ પર દર વખતે સમયસર પહોંચી જાઉં છું. મારા મેનેજરના ઘણા અાશ્ચર્ય વચ્ચે હું કદી બહાના કાઢતો નથી તથા માથે લીધેલા કામ હું પૂરા કરું જ છું. મારા વ્યવસાયમાં હું અેકલો નથી, બીજાઅો પણ છે જેઅો પણ વ્યવસાયી છે અને તેઅો સફળ છે તેનું કારણ પણ અે જ છે.

અાથી તમારા માથે લીધેલી જવાબદારી ગંભીરતાથી લો અને ઠેલણવૃત્તિ ના રાખો. તમારી જાત સાથે દરરોજ રાત્રે સમીક્ષા મિટિંગ કરો અને િવશ્લેષણ કરો કે તે દિવસે િવતાવેલો સમય કઈ રીતે વધારે ફળદાયી રીતે િવતાવી શકાયો હોત. છેવટે તમારે પાસે તમે કડક કામ લેનાર બનો, કારણ કે અા રીતે અનુસરણ કરવાથી તમને સૌથી વધુ લાભ મળશે.

જીવનમાં વહેલા મળેલા બોધપાઠો કાયમી છાપ મૂકી જાય છે

આધુનિક સંશોધન કહે છે સંવેદનાઓ અને લાગણીઓની આપણે જન્મ્યા હોય તે પહેલાં પણ રચના કરી શકાય છે. આપણી બધી જ લાગણીઓ સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડમાં સંગ્રહાય છે. જેને ઘણીવાર અર્ધજાગ્રત મન પણ કહેવામાં આવે છે

માનવ મગજના આધુનિક સંશોધનની સાથે ભારતના મહાકાવ્ય મહાભારતને શું લાગેવળગે છે? આપણા મગજમાં વહેલી મૂકાયેલી બાબતોને ભૂલવી કેવી રીતે મુશ્કેલ છે એ અંગે તેને લાગે વળગે છે.

આધુનિક સંશોધન દર્શાવે છે કે સંવેદના અને લાગણીઓ આપણે જન્મ્યા પણ ન હોઈએ ત્યારે પણ વિકસાવી શકાય છે! આપણી બધી જ લાગણીઓ મગજના એક વિભાગમાં સંગ્રહાય છે. જેને ઘણીવાર ઊર્મિપ્રધાન (લાગણી જ્યાં ઉત્પન્ન થાય છે તે) મગજ પણ કહેવામાં આવે છે. ખાસ રસની બાબત એ છે કે તેનો એક વિભાગ આપણી મોટાભાગની લાગણીઓનું સ્થાન છે અને તે એમીગ્ડેલા કહેવાય છે. એમીગ્ડેલા બાબતમાં એક આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે તે જન્મ પહેલાં લાંબા વખતથી કાર્યાન્વિત થાય છે. એ શોધાયું છે કે તે પ્રક્રિયા કરે છે અને વધારે અગત્યનું તો એ છે કે તે લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ સંગ્રહવાનું કાર્ય જન્મ પહેલાંના તબક્કામાં પણ કરે છે.

મગજમાં મૂકાયેલી બાબતો જન્મ પહેલાના સમયમાં પણ સક્રિય થાય છે તે જ્ઞાન મોટાભાગના ભારતીયો માટે આશ્ચર્યજનક નથી, કારણ કે અર્જુન, તેનો દીકરો અભિમન્યુ અને ચક્રવ્યૂહની વાર્તા આપણને ખબર છે. મહાભારતમાં માતાના ગર્ભમાં અભિમન્યુને લડાઈની પ્રાણઘાતક વ્યૂહરચના-ચક્રવ્યૂહને કેમ તોડવી તે જ્ઞાન જ્યારે અર્જુન તેની ગર્ભવતી પત્નીને આપે છે ત્યારે તે શીખી રહ્યો હતો, પરંતુ અર્જુનને ભગવાન કૃષ્ણએ બોલાવી લીધો ત્યારે તેમાંથી (ચક્રવ્યૂહમાંથી) બહાર નીકળવાના રહસ્યને શીખવાનું તે પૂર્ણ કરી શક્યો નહીં. તેના આ અજ્ઞાનની કિંમત તેણે તેની જિંદગીથી ચૂકવવી પડી.

આજે પણ યુરોપમાં ઘણી ગર્ભવતી માતાઓ તેમના પેટ ઉપર ઓડિયો હેડફોન મૂકે છે અને તેમના નહીં જન્મેલા બાળકોને ભાષાના પાઠો ગર્ભાશયમાં ભણાવે છે. એ આશા સાથે કે નાનકાઓ જન્મે ત્યારે ઘણી ભાષાઓ જાણતા હોય! પરંતુ વધારે ગંભીર રીતે જોઈએ તો, જીવનની એટલી વહેલી શરૂઆતામાં શીખેલા પાઠો ભૂલવા મુશ્કેલ છે. તો મુદ્દો એ છે કે તે પણ એટલું જ સાચું છે કે નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે ગુસ્સો, દુઃખ, એકલતા અને બીજી ઘણી લાગણીઓ માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકમાં જે એ જ વખતે વિકસી હોય તે ભૂલવાનું પણ એટલું જ મુશ્કેલ છે. આપણી પાછલી જિંદગીમાં તે નડતરરૂપ થાય છે અને આપણને આપણા શક્ય વિકાસનો લાભ લેતા અટકાવે છે.

એવા નડતરો દૂર કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે મેં જેની ઘણીવાર ભલામણ કરી છે તે વ્યાયામ તમને પણ જણાવવા માંગુ છું. આરામદાયક રીતે બેસો. તમારી આંખો બંધ કરો

અને ઊંડા તેમજ અેકસરખા શ્વાસ લો. તમારા હાલના સ્થાન, જે અોરડામાં છો તેનો અને તમારા શરીરનો િવચાર કરો. તમે શ્વાસ લો ને ઉચ્છવાસ મૂકો અને તમારા ફેફ્સામાં જ ઊંડા જાવ. પછી સમયમાં દસ વર્ષ પાછળ જાવ અત્યારે તમે ત્યારે ક્યાં છો? તમારાં વાતાવરણથી તમે પરિચિત થાવ. થોડી ક્ષણ થોભો. તમે કદાચ તમારા કોલેજના સાથીઅો સાથે રમતા હો. સમયમાં બીજા દસ વર્ષ પાછળ જાવ તમે હાલ ક્યાં છો... શાળામાં? તમે તમારાં રમતગમતના મેદાનને જોઈ શકો છો? તેમની સાથે જે િનર્દોષ ટીખળ તમે કરતાં તેને યાદ કરો. શાંત થાવ અને ફરીથી તમારી જાતને પરિચિત કરો. હવે દસ વર્ષ બીજા પાછળ જાવ કે જ્યારે તમે કદાચ પાંચેક વર્ષના હતા. ફરીથી તમારી જાતને પરિચિત કરો.

હવે છેલ્લીવાર સમયમાં પાછળ જાવ જ્યારે તમે તમારી માતાના ગર્ભમાં હતા. હળવો પ્રકાશ છે... હૂંફાળા પાણીમાં તમે સલામત રીતે તરો છો. તમે પ્રસન્ન છો. અે સંવેદનાનો થોડો વખત અાનંદ લીધા પછી હવે કલ્પો કે ધીમે ધીમે તમે જન્મી રહ્યા છો... ફરીથી... તાજા જ, ભય, ગુસ્સા કે તાણ વગરના.

ધીમે ધીમે હળવાશથી અા બધું કરો જે તમને પ્રગતિ કરતા અટકાવે છે તેવી તમારી ઘણી નકારાત્મક અડચણોને તમે ધીમે ધીમે ભૂંસી શકશો.

ખોટ અને મોતને પહોંચી વળવું

અચાનક મૃત્યુ અંગે મને ઘણા પ્રતિભાવ મળ્યા છે. કેટલાક ઘણા જડ થઈ ગયેલા હોવાથી પ્રતિક્રિયા કરી શકતા નથી. બીજા શાંત ગરિમાથી પ્રતિક્રિયા આપે છે. વળી, બીજા આશ્વાસન ન આપી શકાય તેટલા ભાંગી પડે છે. જે રીતે સાચા કે ખોટા ખેદ માટે કોઈ નિયમો નથી તે જ રીતે પ્રતિક્રિયાઓ અંગે પણ કોઈ ચોક્કસ નિયમો નથી.

૧ 3મી જુલાઈ, ૨૦૧૧ ના દિવસે મુંબઈમાં ફરીથી બોમ્બ વિસ્ફોટ થવાથી અચાનક મૃત્યુ આપણી જાહેર ચેતના પર છવાયું હતું. આવા વખતે પહોંચી વળવા મહામુશ્કેલ અને અચાનક થયેલા વિયોગમાં આકસ્મિકતાની હવા અને અંતિમપણાની લાગણી બંને હોય છે. જો કોઈ ઉંમરલાયક સગા લાંબા વખતથી માંદા હોય અને મૃત્યુ પામે તો નસીબ માનીને આપણે સહેલાઈથી તેને સ્વીકારી લઈએ છીએ. એવા કિસ્સામાં મૃત્યુ અનિવાર્ય અને અપેક્ષિત હોય છે, પરંતુ જ્યારે બાપ દીકરાને ચિતા પર અથવા કબરમાં લઈ જાય ત્યારે ઊલટું હોવાને કારણે અને અહીં જીવન અને તે જીવવાનો ક્રમ ઊલટપુલટ થઈ ગયેલો હોવાથી તે સહન કરવાનું વધારે મુશ્કેલ હોય છે.

જ્યારે મૃત્યુ આવી પડે છે ત્યારે સગાવહાલાંને આશ્વાસન આપવાનું ઘણું મુશ્કેલ હોય છે. શબ્દો અર્થ વગરના બની જાય છે અને તે માત્ર થોડો દિલાસો આપે છે, પરંતુ એક મર્યાદાથી વધારે નહીં. છેવટે તો તે સફર, જેઓને વિયોગ આવી પડ્યો હોય તેમને માટે ગુમાવવાની અને એકલતાની હોય છે. જે પતિ તેને અચાનક વિધવા છોડી ગયા છે તેને ગુમાવવાનું દુઃખ શું છે તે માત્ર પત્નીજ સમજી શકે છે. જીવનમાં ગમે તેટલો અપૂર્ણ હોય, તો પણ પોતાના પહેલા ખોળાના તે સંતાનને ગુમાવવાનું દુઃખ માત્ર માતા જ સમજી શકે.

અચાનક થયેલા મૃત્યુ અંગે મને ઘણા પ્રતિભાવો મળ્યા છે. કેટલાક ઘણા જડ થઈ ગયેલા હોવાથી પ્રતિક્રિયા કરી શકતા નથી. બીજા શાંત ગરિમાથી પ્રતિક્રિયા આપે છે. તો બીજા આશ્વાસન ન આપી શકાય તેટલા ભાંગી પડે છે. જે રીતે સાચા કે ખોટા ખેદ માટે નથી તે જ રીતે પ્રતિક્રિયાઓ અંગે પણ કોઈ ચોક્કસ નિયમો નથી. ઘણા લોકો કોઈ ખલેલ પહોંચાડે તેમ ઈચ્છતા નથી. ઘણા હતાશામાં ડૂબી જાય છે.

મેં જે જોયો છે તેવા અચિંતા મૃત્યુને પહોંચી વળવાનો કદાચ સૌથી ભવ્ય દાખલો જે પૂના પાસેના મહાજનોના કુટુંબ સાથે લાગે વળગે છે તે છે. જેમણે કેટલાક વર્ષો પહેલા મોટરસાઈકલના કરુણ અકસ્માતમાં તેમનો દીકરો `મૈત્રેયી' જે માંડ બાવીસ વર્ષનો હતો તેને ગુમાવ્યાનો કિસ્સો હતો. તેને હંમેશાં મોટરસાઈકલ ચલાવનાર બનવું હતું અને તે એક સારો રેખાચિત્ર કલાકાર હતો. તેની રફ નોટબુક `મને સવારી કરવાનું ગમે છે' એવા સંદેશામાંથી ભરપૂર હતી ને સાથે `પાંખોવાળી મોટરસાઈકલ'નાં ચિત્રો તેમાં હતાં. વિધિની વક્રતા એ છે કે તેમણે `(મોટરબાઈક) સવારી કરનારા મરતા નથી' એના પર રંગીન આલેખો પણ દોર્યા હતા. અનુમાન થઈ શકે છે કે તેના મૃત્યુથી મહાજનો તદ્દન ભાંગી પડ્યા હતા, પરંતુ મૈત્રેયીના મા-બાપો, વિદુર અને અપર્ણા ધીમે ધીમે એ કરુણ બનાવની વાતો ભેગી કરીને હવે તેનાથી પર થઈ ગયા છે. હાલમાં જ્યારે હું તેમની મુલાકાતે ગયો ત્યારે તેમનામાં મેં એક

શાંત ઠરેલપણું જોયું. િવદુરે પોતાને પોતાના કુટુંબની અા ખોટ ભપરાઈ કરવા માટે, તેના દીકરા અને તે કરુણ બનાવ ઉપર મરાઠીમાં `મૈત્રીચી જીવાચી' અે શીર્ષક હેઠળ અેક પુસ્તક લખ્યું છે. તેનો અર્થ `જીવનભરના િમત્રો' અેવો થાય છે.

મને અાવા અાકસ્મિક મૃત્યુના િકસ્સાઅો સાથે પોતાપણું લાગે છે, કારણ કે `સારાંશ'માં બી.બી. પ્રધાન, અેક િનવૃત્ત શાળા િશક્ષકની ભિૂમકા મેં કરી હતી, જે માનવી યુઅેસમાં (રહેતા) તેમના અેક માત્ર બાળકના મૃત્યુ (ના દુઃખ)ને પહોંચી વળવામાં તેની પત્નીને મદદરૂપ થાય છે. મારી દૃષ્ટિઅે જ્યારે ખોટની લાગણી શાંત પડે છે ત્યારે તેમાંથી બહાર નીકળવાનો અેક માત્ર માર્ગ અે છે કે અા દુિનયાના `મૈત્રેયી' પૂરા ૨૨ વર્ષ (અહીં) જીવ્યા હતા તે સમજવા અને તેની કદર કરવાનો છે. તેના માતા-પિતા અને િમત્રો માટે તે સમય દરમિયાન તેની સાથે જીવ્યા હોવાની તક અાશ્ચર્યજનક હતી અને જે (તક) તેમની સાથે હોત જ નહીં તેના કરતાં મળેલી તે તક અત્યંત સારી હતી.

તાજા કલમ

અા અેક અેવું પુસ્તક છે કે જે મારા જીવનનો અાલેખ રજૂ કરે છે. મેં જીવેલી અને અનુભવેલી િજંદગીને ટૂંકાણમાં તે રજૂ કરે છે; પુસ્તકમાંથી તારવેલી િજંદગી બાબતમાં નહીં, તેમાં મારી સફળતા અને િનષ્ફળતા સહિતની િજંદગીની દરેક બાબત અંગેના મારા દૃષ્ટિબિંદુ અને મારી (જીવન) સફર અંગેની વાત છે અને ઘણા લોકો માને છે તેનાથી ઊલટું (મારા મંતવ્ય મુજબ) સફળતા કરતાં િનષ્ફળતાને પહોંચી વળવાનું કામ હકીકતમાં વધારે સહેલું છે.

જ્યારે હું પાછળ વળીને જોઉં છું અને િવચારું છું કે કેવી રીતે, મારા જીવનના સૌથી કપરા સમય દરમિયાન હું માનું છું અને ટકી શક્યો અને મારી શાન ઠેકાણે રહી, ત્યારે હું માત્ર અેક જ બાબતને તેનો યશ અાપી શકું તે મારું મનોવલણ. અાશા કદી પણ ન છોડવાનું મનોવલણ. હું હજુ પણ માનું છું કે હવે પછીનો વળાંક હંમેશાં તમારાથી થોડે દૂર જ હોય છે. કોઈને માટે પણ અાશા જ અેક સૌથી શક્તિશાળી ટકાવી રાખનાર પરિબળ છે અને જો અાશા જ ગુમાવી દીધી તો બધું જ ગુમાઈ જાય છે.

મારી અાશામાંની શ્રદ્ધા દ્વારા હું ખાસ કરીને મારી જાતમાં િવશ્વાસ રાખતો થયો. ઘણી બધીવાર જ્યારે કોઈ, ખૂબ મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થવાનું થાય છે ત્યારે પોતાની શંકાઅોના િશકાર બનવાનું અને બીજા લોકોની સલાહને કારણે ક્ષણિક ઢચુપચુ થવાનું સહેલું છે. હું અેવું કહેતો નથી કે વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઅો અથવા કેિન્દ્રતતાને ફરીથી ચકાસી જોવી ન જોઈઅે, પરંતુ પોતાના ધ્યેયને ભૂલી જવું જોઈઅે નહીં, અે અત્યંત અાવશ્યક છે. અામ કરવું કે તેમ તે બે વચ્ચે ઝોલા ખાવા નહીં, પરંતુ ખંત અને સખત મહેનત અેવા ગુણો છે કે જે લાંબે ગાળે ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

અામ છતાં અાપણે પરિવર્તન કરવાનું શીખવું જ જોઈઅે, કારણ કે પરિવર્તન કુદરતે અાપેલ દેન છે. જીવનની સફરમાં અાપણે કેટલીક જૂની અાદતો છોડવી જોઈઅે અને નવી અપનાવવી જોઈઅે. વાસ્તવમાં હું અભિનેતા બન્યો તે પહેલાં, જે વ્યક્તિ હતો તે જ છું. ઉપર ઉપરથી હું બદલાયેલો ન લાગુ, પરંતુ મારી અંદર ઘણું બદલાઈ ગયું છે. મારામાં હજુ પણ અાશાનો અગ્નિ છે, પરંતુ ઉંમર અને અનુભવની સાથે તે નરમ પડી ગયો છે.

જ્યારે હું પરિવર્તન અંગે બોલું છું ત્યારે અાપણી અાખી િજંદગીમાં અાપણે જેના અાધારે જીવ્યા હોઈઅે તે બધું ત્યજવાની હું સલાહ અાપતો નથી. મૂલ્યો જેવી કેટલીક બાબતો અંગે અાપણે અડગ રહેવું જ જોઈઅે, પરંતુ જે રીતે અાપણે ઋતુઅોનો ફેરફાર સ્વીકારીઅે છીઅે તેવી જ રીતે અાપણામાં પરિવર્તનની અનિવાર્યતાને સ્વીકાર કરવાનું શાણપણ પણ હોવું જ જોઈઅે.

અડગ રહેવા અને પરિવર્તન સ્વીકારવાની વચ્ચે િવરોધાભાસ છે અેવું તમારામાંના કેટલાક િવચારતા હોય અેવું બને. જો તમે પુસ્તક ઝીણવટથી વાંચ્યું હોય તો તમને સમજાશે જ કે જીવન િવરોધાભાસથી ભરપૂર છે. અાપણી તાકાતો પણ અાપણી નબળાઈ બની જાય છે. અાપણે જ્યારે યુવાન હોઈઅે ત્યારે અાપણે જીવન અને લોકોને સ્પષ્ટપણે સારા અને ખરાબ અે બે ભાગમાં જ વહેંચવાનું િવચારીઅે છીઅે. માત્ર પાછળથી અાપણને ભાન થાય છે કે જીવન તો સારા અને ખરાબના િમશ્રણવાળા ભૂખરા રંગની વિવિધ છાયા ધરાવે છે અને અાપણે તેમાંથી જે બનાવવા ધારીઅે તેવો રંગ બની જાય છે.

જ્યારે નાણાકીય દૃષ્ટિઅે હું તદ્દન કંગાળ થઈ ગયો હતો તે મારાં જીવનના સૌથી ખરાબ તબક્કામાં થોડા નાણાં કમાવા માટે મેં અેક નાટક કરવાનું નક્કી કર્યું. અે અેક અાત્મકથાત્મક નાટક હતું, જે મેં જરૂરિયાત માટે કર્યું હતું. મેં મારા જીવનની િનષ્ફળતાઅો

પ્રત્યે જુદી દૃષ્ટિએ જોયું - રમૂજની દૃષ્ટિએ. તેણે આપેલા આશાના સંદેશાને કારણે શ્રોતાગણને `કંઈ પણ થઈ શકે છે' એ નાટક ખૂબ ગમ્યું અને તેમને (લોકોને) જોતાં મને ઓચિંતુ ભાન થયું અને અચાનક આંતરદૃષ્ટિ મળી કે હું હવે નિષ્ફળતાઓથી ડરતો નથી.

મારું નાટક `કંઈ પણ થઈ શકે છે' એ મારી આત્મકથા-મારા જીવનની સૌથી રચનાત્મક ફળશ્રુતિ બની શક્યું, કારણ કે મારે ટકી રહેવાનું જરૂરી હતું. આ પુસ્તક મારા જીવન દરમિયાન હું જે કંઈ શીખ્યો છું તેનો પ્રથમદર્શી હિસાબ છે અને જ્યારે હું કહું કે મારી નિષ્ફળતાઓએ મારા પોતાના (મારી ફિલસૂફીના) બે સૌથી સુંદર વિસ્તૃત વિભાગો સર્જવામાં મને મદદ કરી છે ત્યારે હું અતિશયોક્તિ કરતો નથી. મારી એક્ટિંગ શાળા `કલાકાર તૈયાર કરે છે.' અને `મારું નાટક'. આજે મેં મારા નાટકના ૨૨૫ થી વધારે શો પૂરા કર્યા છે અને તે મારી ફિલસૂફીનું વિસ્તરણ બની ગયું છે. એ ફિલસૂફીને જેટલા બની શકે તેટલા વધારે લોકોને પહોંચાડવા માટે તે હું દૂર દૂર લઈ જવા માંગુ છું, જેથી મારા જીવન બદલનારા સત્યો વિશે તેઓ પણ જાણે અને મારા અનુભવોમાંથી લાભ મેળવે.

એ કારણસર જ હું જલદીથી `કંઈ પણ થઈ શકે છે' ને જીવન-પ્રશિક્ષણના કાર્યક્રમ તરીકે શરૂ કરવા માંગું છું. તેમાં જીવન અને તે જીવવા માટેનો સાર સમાયેલો હશે ને તે તમારે માટે અત્યાર સુધીમાં બની શકેલી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ હોય એવું બની શકે, કારણ કે હું હંમેશાં કહું છું કે જીવન માટેનું શ્રેષ્ઠ પુસ્તક જીવન પોતે જ છે!

અાભારદર્શન

જે ખાસ કરીને જીવન અને જીવન જીવવાને પહોંચી વળવા માટે છે, તે અા પુસ્તકનું ઘડતર કરવામાં ઘણા વર્ષો ગયા છે, વર્ષો દરમિયાન મને જેમનો ભેટો અચાનક થયો છે તેવા લોકોને મળવા અને તેમની પાસેથી શીખવાના જે અનુભવો થયા છે તે વગર અે શક્ય બન્યું ન હોત.

જે મેં હંમેશાં માન્યું છે અને જે માન્યતા હવે સંશોધન દ્વારા પુરવાર થઈ છે તે મુજબ અાપણા જીવનમાં અાપણી લાગણીઅોનું ઘડતર અાપણા બાળપણમાં જ થઈ જાય છે. બાકીના અાપણા જીવન દરમિયાન અાપણી અંદર જે હોય છે તેને અાપણે માત્ર ચમકાવીઅે છીઅે. અાથી હું મારા મા-બાપનો અાભાર માનવા ઈચ્છું છું. મારા િપતા પુષ્કરનાથ અને મારી માતા દુલારીનો મને લાગણીઅોનો અાશ્ચર્યજનક પાયો અાપવા માટે, જેના અાધારે હું તેમનું સંવર્ધન કરી શક્યો. ખાસ કરીને મારા િપતા, હંમેશાં રચનાત્મકતા ફેલાવતા હતા, તેઅો અેક સામાન્ય માણસ છે, પરંતુ જેમ જેમ હું િજંદગીનો વધારે અનુભવ કરતો જાઉં છું તેમ તેમ મને વધારે સમજાય છે કે તેઅો સામાન્ય હોઈને પણ અસામાન્ય છે. અે મારા ઘડતરના વર્ષો દરમિયાન મારા નાના ભાઈ રાજુ જે અેક િનષ્ઠાવાન માણસ છે અને મારા સૌથી ગાઢ િમત્ર િવજય સહેગલ, જે અાજે પણ સરળતા માટે મારાં ધોરણનું માપ બની રહ્યો છે તેમની ભૂિમકાઅોની હું કદર કરું છું.

લખવાનો દરેક પ્રયત્ન લેખકની નજદીકના બધા લોકોનો ચૂપચાપ ભોગ લે છે. અા િકસ્સામાં મારી પત્ની િકરણ જેની મારામાંની કાયમી શ્રદ્ધા અા પુસ્તકમાંના મારા ઘણા િવચારોનો અાધારભૂત પાયો છે. પછી, મુંબઈની માનસિક પડકારવાળા બાળકો માટેની દિલખુશ વિશિષ્ટ શાળાના િસસ્ટર મારીઅા ડોલોર્સ છે. અવિશ્વાસથી ભરેલી અા દુિનયામાં અજાણ્યાઅોનો પણ િવશ્વાસ કરવાનું મહત્ત્વ તેમણે મને શીખવ્યું. હું તે બોધપાઠ કદી ભૂલી નહીં શકું.

અા પુસ્તક લખવા જેમણે મને પ્રેરણા અાપી છે તે મને મળેલા દરેક જણને મારી કૃતજ્ઞતાનું દેવું ચૂકવવાનું છે અને ખાસ તો ડેન ક્રોનિકલના પ્રકાશકો અને તેમના મુખ્ય સંપાદક અે.ટી. જયંતિની સમયસરની સહાય અને મદદ વગર અા પુસ્તક લખી શકાયું ન હોત. હું મહેશ ભટ્ટનો પણ અાભારી છું જેમણે પહેલી વખત મને `સારાંશ' (૧૯૮૪)માં તક અાપી, જેના વગર હું અાજે જે છું તે નહોત અને િપ્રતીશ નાંદીનો પણ જેમણે મને િનર્ભય થવાનું શીખવ્યું.

મારા િવચારોને સ્પષ્ટતા અાપવા માટે, અાભારના ખાસ શબ્દ, શૈલેષ કોટારીને અા પુસ્તકમાં સમાવેલા ફોટોગ્રાફ્સ માટે ફોટોગ્રાફરો તારિણી ચોપરા, જેસ્સે રોબર્ટસન, રાઘવ ખેર અને પ્રેમકુમાર સિંઘનો અને પૂઠા ઉપરના ચિત્ર માટે અતુર કસ્બેકર પ્રતિ મારો અાભાર. નોની ચાવલાનો કેવી રીતે અાભાર માનું? હજારો ફોટોગ્રાફ્સના તેમના સંગ્રહને તેમણે મને સોંપી દીધો માત્ર અેક સરળ સંદેશ સાથેઃ `તમારી ઈચ્છા હોય તેની પસંદગી કરી લો, તે બધા તમારા જ છે.' અેશના રોયનો પણ હું અાભાર માનું છું અા પુસ્તકને ખૂબ જ સુરુચિપૂર્ણ રીતે સજાવવા માટે અને કે.જે. રવિન્દરનો-પુસ્તકના લખાણની સારી ગૂંથણી કરવા માટે.

છેવટે મારે કબૂલ કરવું જોઈઅે કે મારો જૂનો િમત્ર અશોક ચોપરા જ અા પુસ્તકનું પ્રકાશ કરશે અે બાબતમાં મારા મનમાં કોઈ શંકા ન હતી. પરિણામ, તમારી સામે જ છે!